



初心者の方・男性の参加大歓迎！



ヨガ教室

ココロとカラダ、癒してみませんか♪

参加無料

ヨガの呼吸法と正しい姿勢を体験してみましょう。深い呼吸により、細胞の活性化や新陳代謝を高める効果があります。正しい姿勢は呼吸を楽にし、リラックス感が得られ、体のゆがみの解消にもつながります。

ご家族やご夫婦でも、中学生の参加もOK！



日時：令和8年7月 3日、10日、17日、24日、31日

毎回 午後7時15分から午後8時15分まで

(毎週金曜 全5回)

会場：味方地区公民館（味方体育館となり）

定員：成人、中学生 25名程度（申し込み多数の場合は抽選）

（夜間の開催となりますので、中学生の送迎は保護者でお願いします。）

講師：ヨガインストラクター いけばたりな 池端 里菜さん

持ち物：タオル、飲み物、ヨガマット（お持ちの方）

申込期限：6月22日（月）まで

申込方法は裏面

問合せ：味方地区公民館 事務室 ☎373-4788

講師 池端 里菜さん プロフィール

幼少期からダンサーに憧れ短期アメリカ留学を経験。その後、怪我の為リハビリの一環でヨガに出会い、大手ホットヨガスタジオへ入社。年間450本以上のレッスンを提供し、エリア顧客満足度1位を受賞。

現在は個人で新潟県内のスタジオでレギュラーレッスンや自主開催レッスン、保育園でのキッズヨガの実施親子ヨガのイベントなどで活動中。



今年も味方地区でヨガ教室を担当させて頂く、池端里菜です！

ヨガを通して皆さんの心と体の健康をサポートできればと思いますので、ぜひお待ちしております♪

申込方法

次のいずれかの方法で、期限までに申し込んでください。

① スマートフォンでの申し込み

右の二次元コードから申し込みできます。



<https://lgpos.task-asp.net/cu/151009/ea/residents/procedures/apply/d1d9f330-a514-41f1-b302-ec03fbf42ddl/start>

② お電話での申し込み

(氏名、住所、日中連絡のとれる電話番号をお伝えください。)

味方地区公民館事務室 ☎ 373-4788

受付時間 平日の午前8時30分～午後5時15分