



今年もやります！

ヨガ教室

参加無料
初心者歓迎！



ココロとカラダ
癒してみませんか♪

初心者の方、男性也大歓迎！！

ヨガの呼吸法と正しい姿勢を体験してみましよう。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ご参加ください！

日時：令和6年7月 5日、12日、19日、26日、8月 2日

毎回 午後7時から午後8時まで（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：成人の方、25名（申し込み多数の場合は抽選）

講師：ヨガインストラクター 鈴木 悠さん

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20日（木）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 鈴木 悠さん プロフィール

2014年 プラナチャクラヨガ、

全米ヨガアライアンス200の資格を取得

安全に、楽しく分かりやすく、参加される方お一人おひとりと心が通うようなレッスンを心がけています。

「ヨガが初めての方も大歓迎です！

心地の良い呼吸と共に、一緒に楽しく身体を動かしましょう♪」



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。



- 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