



参加費
無料

ヨガ教室

～心とカラダを整える～

初心者の方、運動が苦手な方も大歓迎！！

しなやかな体づくり始めてみませんか？

日時：令和3年6月15日、22日、29日

午後7:30～8:30（全3回、火曜日）

場所：味方公民館 講堂 ※郵便局近く（南区味方685-1）

参加費：無料

定員：成人の方 先着15名

講師：斎藤 あゆみさん（ヨガインストラクター）

持ち物：タオル、ヨガマット（お持ちの方）、飲み物

申込期間：6月1日（火）～10日（木）まで

申込み・問合せ：味方地区公民館 025-373-4788

～詳細はチラシ裏面をご覧ください～





講師 齋藤 あゆみさん

ヨガインストラクター（RYT200、VYI200 取得）、
東京でのインストラクター経験を経て、
現在は新潟を中心に活動中。学生時代に
ヨガと出会い体を動かす心地よさを知る。

「ヨガの心地よさや心強さを
みなさんに感じてもらいたいです♪」



申し込み（①②③いずれかの方法で）

※名前、住所、日中連絡のとれる連絡先、ヨガマットの
有無をお伝え下さい。

- ① **電話** 025-373-4788 【味方地区公民館】（平日 9:00～17:00）
- ② **FAX** 025-373-4789（24 時間 OK）
- ③ **メール** ajikata.co@city.niigata.lg.jp （24 時間 OK）

件名を「ヨガ申込み」として、名前、住所、連絡先、
ヨガマットの有無を送信。

メールアドレス二次元バーコード →→



感染症拡大防止に ご協力ください



- 当日はマスク着用の上ご参加下さい。
- 当日、風邪症状(37.5 度以上の熱、咳)のある人は
参加できません。
- 会場での手指消毒、検温にご協力ください。
- 新型コロナウイルス感染の拡大状況により、今後
中止・延期する場合があります。

