

# ヨガ教室

～心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得る～

## ◎教室紹介

男女問わずどなたでも受講できる教室です。  
呼吸法やポーズなどヨガの基本を学ぶことで、  
内側から自分自身のカラダと向き合しましょう。  
多くの方からの強い要望にお応えして、令和4  
年度ついにヨガ教室が開設されました！  
初めての方、大歓迎です！！



コース	会場	時間	講師
■水曜コース	総合体育館メインアリーナ	13:45～14:45	石田みよ子
◆受講料	1期・2期 5,100円（各12回） 3期 3,200円（8回）		

※1期・2期は空調設備使用料（300円）が上乗せされています。

※年齢の上限はありません。無理のない範囲で行なってください。