

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年度から開設されました！初めての方、大歓迎です。

曜日	会場	時間	講師
■水曜	総合体育館メインアリーナ	13:45～14:45	石田みよ子

◆受講料 第1期・2期 4,500円(各10回) 第3期 3,200円(8回)

◆募集 第1期(4～7月)…広報2月号、第2期(9～12月)…広報6月号
第3期(1～3月)…広報11月号

※上記各号の広報やいづに募集案内が掲載されます。申込み方法など内容をご覧ください。

※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。

