

# 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 **4,500 円** (10 回) 夏期(新設) **2,700 円** (6 回)  
第2期 **4,500 円** (10 回) 第3期 **3,200 円** (8 回)

◆募 集 第1期(4～6月)…広報2月号、夏期(7～9月)…広報5月号  
第2期(10～12月)…広報8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。ご応募ください。

※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。

