

ココロとからだをほぐす

## はじめての方のためのヨガ教室



- 対象:20 歳以上
- 場所:総合福祉センター
- 時間 19:00~20:00

| 日 程                |
|--------------------|
| 令和 7 年 5 月 28 日(水) |
| 6 月 25 日(水)        |
| 7 月 30 日(水)        |
| 8 月 27 日(水)        |
| 9 月 24 日(水)        |
| 10 月 22 日(水)       |
| 11 月 26 日(水)       |
| 令和 8 年 1 月 28 日(水) |

### こんなお悩みありませんか？

運動不足を解消したいけど、運動は苦手・・・  
最近よく寝られない・・・  
ヨガをやってみたいけど、体が硬い  
慢性不調を改善したい  
からだが重い  
からだの中からキレイになりたい

- 申込方法 先着20人

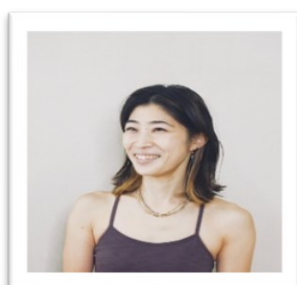
電話 0495-77-4041(保健センター)

電子申請

こちらから ⇒



無料



講師:シュクラヨガスタジオ

町田 桑子

資格:全米ヨガアライアンス認定

インド政府公認

ピラティス&コンディショニングトレーナー認定

日本母子健康運動協会産後姿勢アドバイザー認定

ヨガマットを  
お持ちでない  
方はお貸し  
します

