

まどかせんせいの

やさしい「ヨガ教室」

無理せずヨガのポーズをとることで、正しい姿勢に近づけたり、ポーズキープする集中力、さらには安定した情緒を育むことができます♪

気楽な気持ちで、心も体もリフレッシュしてみませんか♡ご参加お待ちしております！

第1回（テーマ：肩まわりをほぐすヨガ）

＊日 時 9月 9日(水) 10：00～11：30

＊場 所 有帆地域交流センター(交流室)

第2回（テーマ：足腰を整えるヨガ）

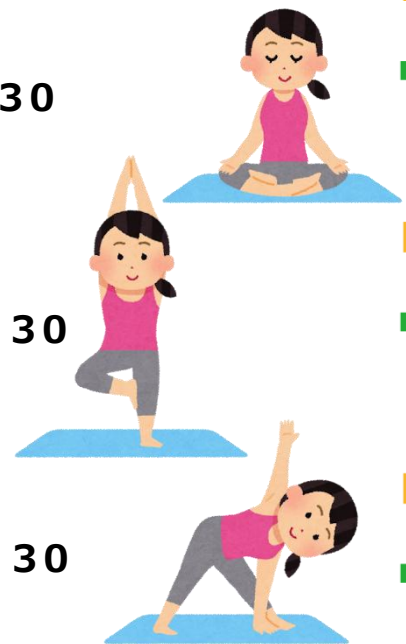
＊日 時 10月14日(水) 10：00～11：30

＊場 所 有帆地域交流センター(交流室)

第3回（テーマ：姿勢を育てるヨガ）

＊日 時 11月11日(水) 10：00～11：30

＊場 所 有帆地域交流センター(交流室)



- 講 師 ヨガインストラクター まどかさん
 - 参 加 費 無料
 - 持 ち 物 タオル、飲み物(水分補給)、動きやすい服装 ※ヨガマットは必要ありません！
 - 定 員 15名
 - 締 切 9月2日（水） ※定員になり次第締め切ります。
 - 申 込 先 有帆地域交流センター 電話・メールまたは窓口にてお申し込みください。
- TEL 0836-84-4090
- E-mail ariho-center@city.sanyo-onoda.lg.jp ▶▶

メールの送信はコチラから

