



リフレッシュヨガ教室



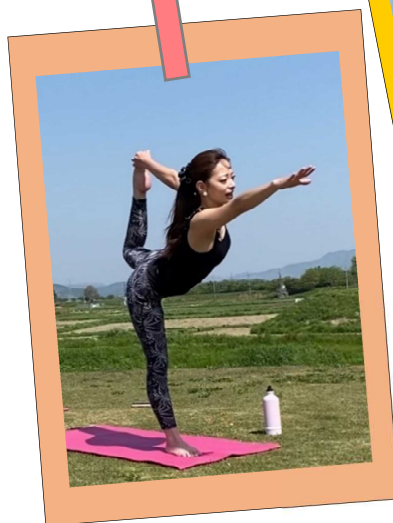
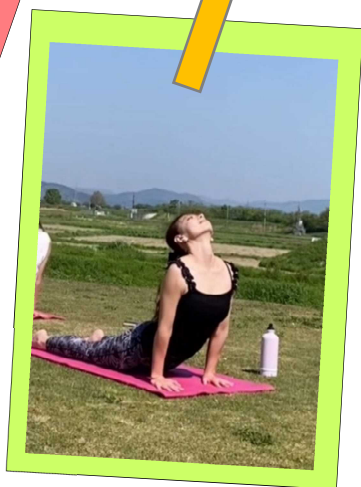
年齢を問わず、ヨガ教室で心身ともにリフレッシュをし、参加者同士の交流の場として相互理解を深め、人権尊重の意識づくりを図ります。

リンパを流し、体内の老廃物排出を促すデトックスでスッキリしませんか？
ストレッチを取り入れた初心者にも優しいヨガです！6月から1月まで毎月1回開催します。

目指せ美ボディ



体が硬くても
運動経験がなくても
大丈夫！



身体の不調を
改善しましょう！

日 時	左記のとおり
対 象	概ね60歳以下
定 員	10名程度 ※定員になり次第締め切ります
講 師	吉田 未有(ヨガインストラクター)
参加費	無料
持ち物	水筒(水分補給必修)ヨガマット、タオル
服 装	スポーツウェアなど動きやすい服装
場 所	東部文化センター 1階ふれあいルーム

リフレッシュヨガ教室の日程	
第1回	6月27日(金)午後1時～午後2時30分
申 込	6月10日(火)～17日(火)
第2回	7月18日(金)午前9時～午前10時30分
申 込	7月2日(水)～9日(水)
第3回	8月29日(金)午前9時～午前10時30分
申 込	8月13日(水)～20日(水)
第4回	9月26日(金)午前9時～午前10時30分
申 込	9月10日(水)～17日(水)
第5回	10月24日(金)午前9時～午前10時30分
申 込	10月8日(水)～15日(水)
第6回～8回	調整中
参加者は開催月毎に募集します。	
受付 午前9時から午後5時	
連絡先 0771-23-4611	
(日・月・祝日休館)	
申込の際、参加者名・年齢・住所・電話番号をお伝えください。	