



リフレッシュヨガ教室



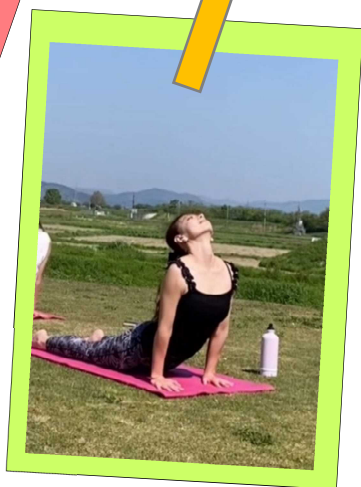
年齢を問わず、ヨガ教室で心身ともにリフレッシュをし、参加者同士の交流の場として相互理解を深め、人権尊重の意識づくりを図ります。

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
- 第2回 7月18日(金)午前9時～午前10時30分
- 第3回 8月29日(金)午前9時～午前10時30分
- 第4回 9月26日(金)午前9時～午前10時30分
- 第5回 10月24日(金)午前9時～午前10時30分
- 第6回 11月14日(金)午前9時～午前10時30分
- 第7回 12月4日(木)午前9時～午前10時30分
- 第8回 1月16日(金)午前9時～午前10時30分

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。