

朝のストレッチヨガ教室



『深い呼吸を味わいゆったり体を動かし
心と身体のリフレッシュ!!!』

☆日 時 2024 年 4 月 1 日から 2025 年 3 月 3 1 日まで
火曜日・土曜日 9:45~10:45 ※休講する場合がございます。

☆場 所 一宮市ゆうゆうのやかた 1F カラオケルーム

☆講 師 三枝 由香理 (フリーインストラクター)

☆定 員 16 名 (先着順)

☆対 象 一般のかた(18 歳以上)

☆受講料 600 円/各回 ※単発教室

☆申 込 開催日当日の 9:30~ (開錠 9:30)

先着順に受付を行い、定員になり次第締め切ります。

※電話申込みにて予約することはできません。

☆主 催 一宮市ゆうゆうのやかた 指定管理者 TEL 0586-61-6281
〒494-0004 一宮市北今字再鳥一 23 番地
詳しくは事務所までお問い合わせください。

朝のストレッチヨガ教室

☆開催日

6月(火曜)	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	6月4日	6月11日	6月18日	6月25日	

6月(土曜)	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	6月1日	6月8日	6月15日	6月22日	6月29日

7月(火曜)	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	7月2日	7月9日	7月23日	7月30日	

7月(土曜)	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	7月6日	7月13日	7月20日	7月27日	

☆教室風景・内容（イラストはイメージです）



ヨガとは呼吸、ポーズ、瞑想で心と体のバランスを整え強化し、心身の安定をはかるメソッドです。また誰にでも気軽に参加できます。

☆服装・持ち物

動きやすい服装、タオル、飲み物など

☆その他

- ・教室開催中に起きた事故やケガについては、応急の手当てはいたしますがその後の責任は負いません。
- ・教室終了後に施設を利用される場合は、別途入館料が必要となります。