

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31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

2月(火曜)	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	2月4日	2月11日	2月18日		
2月(土曜)	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	2月1日	2月8日	2月15日	2月22日	
3月(火曜)	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	3月4日	3月11日	3月25日		
3月(土曜)	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	3月1日	3月8日	3月15日	3月22日	3月29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。