

# はじめてのヨガ教室

講師 国際ヨガ協会 ラーマトレーナー 出雲 千枝子 先生

はじめてのヨガ教室では癒しの音楽に合わせ、心と体をゆったりとほぐしていきます。ゆっくりと体を動かしますので、高齢の方でもどなたでも参加できます。

ストレス解消のため、健康維持のためにヨガをはじめてみませんか？

回	日付	曜日	内容
1	10月27日	金	はじめてのヨガ
2	11月10日		
3	11月24日		
4	12月8日		

- 時 間 10:00~11:30
- 募集人員 15名
- 会 場 城址公園ホール（日本間）
- 教材費 無料
- 持参品 ヨガマット（バスタオル可）  
飲み物

