



今年も女性セミナーは・・・



バーシック・ヨガ

です！

～深い呼吸をしながら、心地よく体を動かし、心身リフレッシュ！～

日時

6月27日(木) 7月 4日(木)
7月11日(木) 7月18日(木)
各回午後7時～8時【全4回】



会場

月瀉地区公民館 大会議室

講師

ヨガインストラクター
すずき はるか
鈴木 悠さん

※ヨガサークル月瀉のみなさんも一緒に参加します。

ヨガインストラクターの鈴木悠です。
体が硬くても大丈夫！
どなたでも気軽に参加してください!(^^)!



参加費

無料

申込期間

6月6日(木) から6月21日(金) まで
月瀉地区公民館へお電話にてお申し込みください。
TEL: 025-375-1050

持ち物

タオル、飲み物、ヨガマット
ヨガマットない方は公民館で貸し出します。

定員

18歳以上の女性
先着10名

主催

月瀉コミュニティ協議会
月瀉地区公民館

<ヨガの効果と継続のコツ>

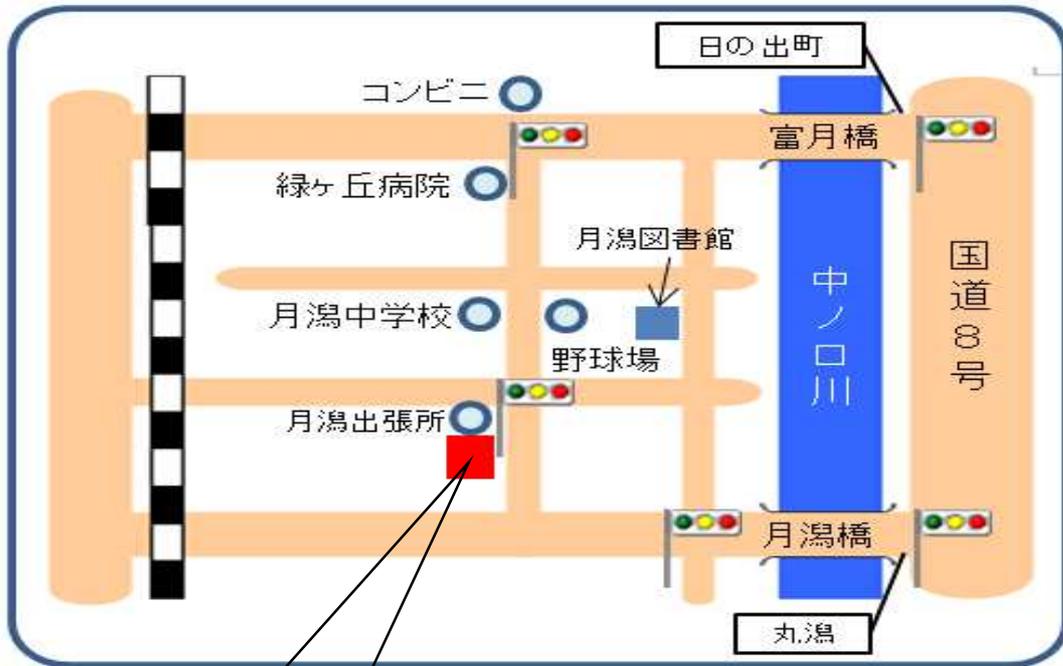
- ・ヨガとは心と体、魂がつながる状態を目指す古代インド発祥の実践です。
- ・呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせることで心身の緊張をほぐし、安定とやすらぎを得ます。
- ・まずは1日2分でも、深呼吸を意識しながら体を動かす時間を作るのがおすすめです。

注意事項

- ・開講時に参加者名簿を配布します。また、講座の様子を撮影し、事業記録を残したり、広報に利用する場合があります。
- ・支障のある方はお申し出ください。

ご 注 意

- ① 発熱等、風邪症状のある方は参加をご遠慮願います。
- ② ご利用の前後の手洗い・手指消毒をお願いします。



月瀧地区公民館



月瀧地区公民館

二次元コード

