

# 健康ヨガ教室

睡眠の法則とヨガを組み合わせたメニューのほか、呼吸・姿勢・瞑想を合わせて心身の緊張をほぐし血行を促進します

実施日	第1・3火曜日 9:30~10:30							
場 所	西部地区体育館							
講 師	深山 りま 先生							
受講料	・ 3,600円（年間18回） 初回の4月15日 火曜日に一括集金します。 欠席等による受講料の払い戻しはできません。ご了承ください							
持ち物	運動しやすい恰好、室内シューズ、タオル 飲み物、ヨガマット（バスタオル可）							
開催予定日 (年18回)	1	4月15日	6	7月15日	11	10月7日	16	12月16日
	2	5月20日	7	8月5日	12	10月21日	17	1月6日
	3	6月3日	8	8月19日	13	11月4日	18	1月20日
	4	6月17日	9	9月2日	14	11月18日		
	5	7月1日	10	9月16日	15	12月2日		

- ・都合により教室の開催を変更する場合があります。
- ・受講にあたり、当日の体調を確認のうえご参加ください。
- ・講座の様子を写真に記録して、HPや館報に掲載させていただく場合があります。  
予めご了承ください。

※欠席の場合は事前にご連絡ください（不在の際は留守電をお願いします）