

いすを使ったやさしいヨガ教室

「踏み出す一歩を楽しくサポート！」

椅子に座って行うヨガを始めましょう！

- ▶期間 4/15(水)～9/30(水)(全20回)
- ▶時間 AM10:00～10:45
- ▶定員 15名
- ▶場所 水口体育館・1階会議室
- ▶持ち物 汗拭きタオル、飲み物
- ▶受講料 10,000円(税込)〈保険代含〉
- ▶申込開始日 4/3(金)
- ▶申込方法 参加費と保険代を添えて水口体育館受付にてお申込みください。

ヨガに興味はあるけれど、足腰が痛い、ヨガを始めたいけれど自信がない等で初めの一歩を踏み出せない方に体験していただきたいヨガ教室です！

【開催日程】(全20回)

4月 15・22
5月 13・20・27
6月 3・10・17・24
7月 15・22・29
8月 5・12・19・26
9月 2・9・16・30

床ではなく椅子を使って行うヨガ教室を開講します。椅子が体を支えてくれるため、体が硬い方や高齢の方でも無理なく安全に行うことができます。ゆっくりとした優しいペースで心とも育む呼吸法や瞑想で身体の機能を整える効果が期待できるヨガを楽しみましょう！

【お問合せ・お申込み】甲賀市水口体育館(指定管理・三幸株式会社)

〒528-0014 甲賀市水口町鹿深3番46号

TEL・FAX 0748-62-9589

指導：大橋 友美子
ヨガ資格取得後、チェアヨガ
シニアヨガ・キッズヨガ等の指導で活躍中



いすを使ったやさしいヨガ教室申込書

お名前		ご連絡先
フリガナ		— —
ご住所	〒	年齢 歳

