

# リフレッシュヨガ

「心身をリフレッシュするための自分時間を」

日々の生活の中で疲れた体と心をリフレッシュするためのヨガ教室です！マットの上で行うポーズや呼吸を通して体をほぐしていくので体が硬くても大丈夫！血行促進やストレス解消にもなるヨガで自分のための時間を作ってみませんか？

ヨガ未経験の方も大歓迎です！  
一週間の疲れを取って  
リフレッシュしましょう！



指導：大橋 友美子

ヨガ資格取得後、甲賀、湖南地域にてヨガレッスンを担当

- ▶時間 19:15～20:00
- ▶定員 15名
- ▶対象 18歳以上の男女
- ▶場所 水口体育館・1階会議室
- ▶申込開始日 4/3(金)
- ▶持ち物 汗拭きタオル、飲み物
- ▶受講料 10,000円(税込)〈保険代含〉
- ▶申込方法 参加費を添えて水口体育館受付にてお申込みください。

## 【教室開講日程】

(下記の金曜日・全20回)

- 4月 17・24
- 5月 1・8・15・22・29
- 6月 5・12・19・26
- 7月 17・24・31
- 8月 7・28
- 9月 4・11・18・25

【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



## リフレッシュヨガ教室・申込書

お名前		ご連絡先	
フリガナ		-	-
ご住所	〒	年齢	歳

