

『 ゆったりヨガ 』

呼吸法を行いながら、体を動かしていき 「呼吸への意識」と「身体へのアプローチ」で身体解放を起こしていきます。

【開 講 日】

- | | |
|-------------|-------------|
| ① 6月 7日 (土) | ② 6月21日 (土) |
| ③ 7月 5日 (土) | ④ 7月19日 (土) |
| ⑤ 8月 2日 (土) | ⑥ 8月16日 (土) |
| ⑦ 9月 6日 (土) | ⑧ 9月20日 (土) |



全 8 回

【時 間】 午前10時 ～ 正午

【会 場】 藤の瀬会館

【募集定員】 10人

【受 講 料】 3,200円 (全8回分) ※受講料は初回に集金します。

【持 ち 物】 ヨガマット、飲み物

【講 師】 本間 ひろみ さん

【申 込 み】 4月1日 (火) 午前9時から4月11日 (金) 午後9時までに
申込みフォームで電子申請していただくか、直接瀬戸谷地区交
流センターにお申込みください。

※瀬戸谷地区交流センターでお申込みの場合は85円のハガキ1枚必要。

※4月7日 (月) は休館日のため交流センターでのお申込みはできません。