

## 『 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 6日 (土) | ② 6月20日 (土) |
| ③ 7月 4日 (土) | ④ 7月18日 (土) |
| ⑤ 8月 1日 (土) | ⑥ 8月22日 (土) |
| ⑦ 9月12日 (土) | ⑧ 9月26日 (土) |



全 8 回

【時 間】 午前10時～午前11時30分

【会 場】 藤の瀬会館

【募集定員】 7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(水)午前9時から4月10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6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。

【瀬戸谷地区交流センター】 ☎054-639-0120