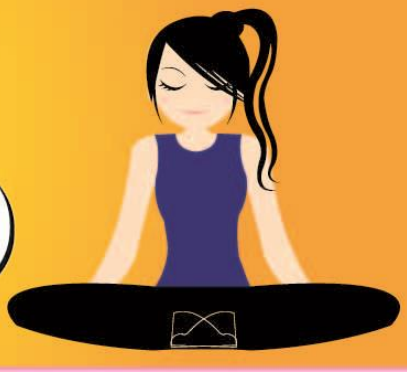
ビューティー ヨガ教室（午後）



ヨガの基本は呼吸です。普段より深く味わう呼吸法とポーズの一体感を深めていきます。
全身をほぐすことでコリを取り、しなやかな体づくりを目指します。

●日　時　13：15～14：15　火曜日　（全10回）

●講　師　三枝 由香理 先生

●定　員　30名（女性限定）

●受講料　5,500円

日程

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
4月11日	4月18日	4月25日	5月2日	5月9日
第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
5月16日	5月23日	5月30日	6月6日	6月13日

申込日：令和5年3月14日（火）14：15～14：30

●申込み当日に来られない方は往復はがきでの仮申し込みが可能です。（3/13必着）
抽選になった場合は当日会場にいらした方が優先になります。
空きのある場合は、定員になるまで事務所にて申込を受付けます。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、教室を変更・中止する場合があります。
最新の情報はホームページをご覧いただくか、お電話にてお問い合わせください。

主催　一宮スポーツ文化センター　指定管理者　0586-24-1881　https://www.supobun.or.jp