

呼吸に意識を向けて体幹を鍛えていきましょう。 ヨガで重要な呼吸はコアトレとも相性バッチリで、代謝アップも期待で きます。呼吸法を使ってブレない身体と心を手に入れましょう!

日程(木曜日·全IO回)

- ① 4月 6日 ⑥ 5月18日
- ② 4月13日 ⑦ 5月25日
- ③ 4月20日 ⑧ 6月 1日
- ④ 4月27日 9 6月 8日
- ⑤ 5月11日 ⑩ 6月15日

教室について

<mark>時間</mark> 10:00 ~ 11:00

講師 三枝 由香理 先生

定員 30名

受講料 5,500 円

※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。

申込日:令和5年3月16日(木) 9:30~9:45

-※お電話での予約・申込はできません。

※当日会場に来られない方は往復はがきでの仮申し込みができます。(3/15必着)

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。

一宮スポーツ文化センター

TEL: 0586-24-1881

