タイ式ヨガ教室 A・B

ゆったりとした動きなので筋肉疲労が少なく、
免疫力を高めてくれるので、普段運動しない方にも
おすすめです。
ヨガの基本は呼吸です。タイ式ヨガの特徴は
体を伸ばす時に息を吸い、ポーズで止め、戻す時に
ゆっくり吐きます。
これにはリラクゼーション効果だけでなく、
血行促進や体のコリをほぐす効果があります。

●日　時　　A　9：30～10：30　木曜日
　　B　10：45～11：45　（各全10回）
※コースをまたいでの受講はできません

●講　師　halひより派遣講師

●定　員　各30名

●受講料　各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。

日程

第　1　回	第　2　回	第　3　回	第　4　回	第　5　回
10月5日	10月12日	10月19日	10月26日	11月2日
第　6　回	第　7　回	第　8　回	第　9　回	第　10　回
11月9日	11月16日	11月30日	12月7日	12月14日

申込日：令和5年9月14日（木）10：30～10：45

※10：30～10：45に整理券を配布、10：45から説明開始

※お電話での予約・申込はできません。
※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。
※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。（9/13必着）

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