

# 癒しのヨガ教室

## A・B

ゆったりとした動き・ポーズで全身のコリをほぐし、全体的に伸ばすのでリラクゼーション効果抜群です。  
初心者の方でも気軽にご参加いただけますので、  
日々の溜まった疲れを取りに来られてはいかがでしょうか。  
男性の方も参加できる教室です。

- 日 時 A 18:30~19:30 木曜日  
B 19:45~20:45 (各全10回)

※コースをまたいでの受講はできません

- 講 師 奥田 京子 先生
- 定 員 各30名
- 受講料 各5,500円

※当館主催の教室は教室傷害保険に加入しております。



## 日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
10月6日	10月13日	10月20日	10月27日	11月10日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
11月17日	11月24日	12月1日	12月8日	12月15日

申込日：令和4年9月15日（木）19:30~19:45

- 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。（9/14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ください。お電話にてお問い合わせください。

