# ビューティーヨガ教室（夜）

**金曜夜のヨガ教室です!**
**週の疲れをヨガで解消しませんか？**

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しょう。

●日　時　19：00～20：00　金曜日（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

**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 |
|---|---|---|---|---|
| 9月29日 | 10月6日 | 10月13日 | 10月20日 | 10月27日 |
| 第 6 回 | 第 7 回 | 第 8 回 | 第 9 回 | 第 10 回 |
| 11月10日 | 11月17日 | 11月24日 | 12月1日 | 12月8日 |

**申込日：令和5年9月8日（金）18：30～18：45**
**※18：30～18：45に整理券を配布、18：45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。(9/7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