

# 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



### 日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
1月9日	1月16日	1月23日	1月30日	2月6日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
2月13日	2月20日	2月27日	3月6日	3月13日

申込日：令和6年12月5日（木）19:30~19:45

※19:30~19:45に整理券を配布、19:45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、またはHP教室ガイドから仮申し込みができます。(12/4必着)

★申込後、空きのある場合は、定員になるまで窓口、または教室ガイドにて受付けます。

