

# 整えヨガ



※画像はイメージです

骨盤底筋など体のバランス維持に重要な部位に働きかけることで、  
美姿勢の維持やバランスの改善をしていきます。  
また、呼吸によって自律神経を整え、いつまでも自分の足で歩くこと  
のできる体づくりを目指します。

日程 (全8回) 10:00~11:00 火曜日

①1月14日	②1月21日	③1月28日	④2月18日	⑤2月25日
⑥3月 4日	⑦3月11日	⑧3月18日		

講師 小川 京子 先生

受講料 4,400円 定員 20名 (女性限定)

申込日 令和6年 12月10日 (火) 9:30~9:45

※9:30~9:45に整理券を配布、9:45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。  
(12/9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。

