

働く女性のための

ココロとカラダを軽くする

ヨガ教室

初心者向けの教室です
アロマのやさしい香りに包まれながら
ヨガで心と身体をととのえましょう

日時

令和5年6月20日～9月5日（全6回）
18:30～19:30

場所

まほろば館1階 くつろぎオアシス
（清水町堂庭63-1）

対象

町内在住もしくは在勤の就労中の女性

受講料

2,000円（全6回分）

定員

15人

申込み

6月2日(金)までに申込フォームよりお申し込みください
※申込み多数の場合は抽選となります。新規受講の方を優先とさせていただきます。

持ち物

タオル・飲み物・ヨガマット



申込フォーム

6/20(火)



身体をほぐすヨガ

7/4(火)

姿勢をととのえる
ヨガ

7/18(火)

骨盤をととのえる
ヨガ

8/1(火)

腸をととのえる
ヨガ

8/29(火)



夏冷え改善ヨガ

9/5(火)

呼吸をととのえる
ヨガ（マイン
ドフルネス）