健幸教室

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６年６月21日～９月６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３日(月)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

第1回
6/21(金)
身体をほぐすヨガ

第２回
７/５(金)
姿勢をととのえるヨガ

第３回
７/19(金)
骨盤をととのえるヨガ

第４回
８/９(金)
腸をととのえるヨガ

第５回
８/30(金)
夏冷え改善ヨガ

第６回
９/６(金)
呼吸をととのえるヨガ
（マインドフルネス）

問合せ：清水町健幸づくり課　TEL055-981-8206