

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
ヨガで心を身体をととのえましょう

日時

令和5年2月7日～3月15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

1月23日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になります

持ち物

タオル・飲み物・ヨガマット



申込フォーム

2/7(火)



身体をほぐすヨガ

2/15(水)



姿勢をととのえる
ヨガ

2/21(火)



骨盤をととのえる
ヨガ

3/1(水)



腸をととのえる
ヨガ

3/7(火)



身体をあたためる
ヨガ

3/15(水)



呼吸をととのえる
ヨガ（マインドフルネス）