



働く女性のための

眠りヨガ教室



アロマが程よく香る中で、簡単な動きと呼吸法を取り入れたヨガと眠りヨガ（ヨガニドラ）と呼ばれる瞑想を取り入れたヨガを行います。

日 時：令和7年10月 9日・16日・23日・30日
11月13日・20日（いずれも木曜日）
18:30～19:30（初回のみ18:30～19:45）
※初回は、最初に健康講話があります（約15分間）

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）

人 数：15人※申込み多数の場合は抽選になります

申込み：9月17日までに申込フォームよりお申し込みください

持ち物：タオル・飲み物・ヨガマット



▲申込フォーム