

健康と美容

ふれあいヨーガ教室

こころとからだに優しいヨーガ
初心者の方も大歓迎！
予約は不要です



ヨーガがはじめてという方、からだがかたい方でも、安心してご参加いただける内容です。
日曜日開催なので、仕事等でお忙しい方でも大丈夫！

◆ 開催日時

毎月 第2・4日曜日

※7月は第3、第5日曜日となります。

※8月14日は休講です。

平成28年4月10日(日)～平成29年3月26日(日)

平成28年 4月10日,24日、5月8日,22日、6月12日,26日、7月17日,31日、8月28日
9月11日,25日、10月9日,23日、11月13日,27日、12月11日,25日

平成29年 1月8日,22日、2月12日,26日、3月12日,26日

午前10時00分～11時00分

◆ 会場

つるぎふれあい館 コミュニティプラザ

◆ インストラクター



第2日曜日

大井 紀子 先生



第4日曜日

糸 美千子 先生

両人とも県内各地の健康運動施設でご活躍されています！

◆ 参加料

200円(1人) ※参加時に納入してください。

◆ 服装

動きやすい服装でご参加ください。

◆ 持ち物

①バスタオル又はヨガマット②お茶又はスポーツドリンク

＜お問い合わせ先＞

上市町健康文化振興財団 TEL 076-473-9333

(月曜日定休日)