

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

※8月12日、12月23日は休講です。

平成30年4月8日(日)～平成31年3月24日(日)

平成30年 4月8日,22日、5月13日,27日、6月10日,24日、7月8日,22日、8月26日
9月9日,23日、10月14日,28日、11月11日,25日、12月9日
平成31年 1月13日,27日、2月10日,24日、3月10日,24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

桑 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)