

# 心と体の健康ヨガ

深い呼吸と全身を使ってポーズをとり、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得ます。また、肩こり・腰痛にも効果があるといわれています。

＜日程＞ 木曜日（全16回）

4月	11	18	25
5月	9	16	23
6月	6	13	20
7月	4	11	18
8月	1		
9月	5	12	19



『骨盤ストレッチ』『心と体の健康ヨガ』『木曜ピラティス』『金曜ピラティス』の4講座の重複でのお申し込みは出来ませんので、いずれか1講座にお申し込みください。

時間：10:40～11:30

参加費：5,000円（保険料込み）

講師：松澤 康代先生

定員：60人（多数抽選）

申込み：往復はがきに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上送付、又は返信ハガキをもって窓口へ（裏には何も書かないで下さい）

締切り：2月29日（木）必着

※講座前後に会場の準備、清掃のご協力をお願いします。

※お車でのご来館はご遠慮ください。

※ヨガマットは  
ご持参ください。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止の取組に伴い中止される場合がございます。また講師の都合で急遽代理の講師での開催にさせていただく場合がございます。予め、ご了承いただきますようお願い申し上げます。

お問合せ：若草台地区センター

〒227-0045 青葉区若草台20-5 ☎961-0811

