

Basic yoga教室

ベーシックヨガでは、
ヨガの基本となる瞑想、呼吸法から学び、
ポピュラーなポーズを中心に、
丁寧に練習していきます。
ヨガ初心者から経験者を対象にした
レッスンで、心と身体のバランスを整え
ます。



- ◆日 時 2026年4月1日から2027年3月31日まで
(金曜日の9:45~10:45まで)
- ◆場 所 一宮市ゆうゆうのやかた 1Fカラオケ室
- ◆講 師 中島肇子 (ヨガインストラクター)
- ◆定 員 20名 (先着順)
- ◆対 象 一般の方 (16歳以上)
- ◆受講料 600円/各回 ※単発教室
- ◆申 込 開催日当日の9:30から
(受付は先着順、定員になり次第締め切ります。)
※電話等で予約する事はできません。
- ◆主 催 一宮市ゆうゆうのやかた 指定管理者
〒494-0004 一宮市北今字再鳥一23番地
TEL0586-61-6281
※詳しくは事務所までお問い合わせください。

ベーシックヨガ教室 開催日

10月	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	10月2日	10月9日	10月16日	10月23日	

11月	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	11月6日	11月13日	11月20日	11月27日	

12月	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	12月4日	12月11日	12月18日	12月25日	

□教室のイメージ（ベーシックヨガイメージ）



□服装・持ち物

動きやすい服装、タオル、飲み物

□その他

- ・教室開催中に起きた事故やケガについては、応急処置は致しますがその後の責任は負いません。
- ・教室終了後に施設を利用される場合は、別途入館料が必要となります。