

# 朝のストレッチヨガ教室



『深い呼吸を味わいゆったり体を動かし  
心と身体のリフレッシュ！！』

☆日 時 2025 年 4 月 1 日から 2026 年 3 月 31 日まで  
火曜日・土曜日 9:45~10:45 ※休講する場合がございます。

☆場 所 一宮市ゆうゆうのやかた 1F カラオケルーム

☆講 師 三枝 由香理 (フリーインストラクター)

☆定 員 20 名 (先着順)

☆対 象 一般のかた(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~ (開錠 9:30)

先着順に受付を行い、定員になり次第締め切ります。

※電話申込みにて予約することはできません。

☆主 催 一宮市ゆうゆうのやかた 指定管理者 TEL 0586-61-6281  
〒494-0004 一宮市北今字再鳥一 23 番地  
詳しくは事務所までお問い合わせください。

[裏面参照]

# 朝のストレッチヨガ教室

## ☆開催日

12月(火曜)	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	12月2日	12月9日	12月16日	12月23日	

12月(土曜)	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	12月6日	12月13日	12月20日	12月27日	

1月(火曜)	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	1月6日	1月20日	1月27日		

1月(土曜)	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	1月10日	1月17日	1月24日	1月31日	

## ☆教室風景・内容（イラストはイメージです）



ヨガとは呼吸、ポーズ、瞑想で心と体のバランスを整え強化し、心身の安定をはかるメソットです。また誰にでも気軽に参加できます。

## ☆服装・持ち物

動きやすい服装、タオル、飲み物など

## ☆その他

- ・教室開催中に起きた事故やケガについては、応急の手当てはいた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。