2026 年度

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　2026年４月１日から2027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

11月(火曜)	第１回	第２回	第３回	第４回	第５回
	11月３日	11月10日	11月17日		

11月(土曜)	第１回	第２回	第３回	第４回	第５回
	11月７日	11月14日	11月21日	11月28日	

12月(火曜)	第１回	第２回	第３回	第４回	第５回
	12月１日	12月８日	12月15日	12月22日	

12月(土曜)	第１回	第２回	第３回	第４回	第５回
	12月５日	12月12日	12月19日	12月26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ゾットです。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。