

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 2024年4月1日から2025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 16名 (先着順)

☆対 象 一般のかた(18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。

朝のストレッチヨガ教室

☆開催日

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
12月(火曜)	12月3日	12月10日	12月17日	12月24日	

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
12月(土曜)	12月7日	12月14日	12月21日		

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
1月(火曜)	1月7日	1月21日	1月28日		

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
1月(土曜)	1月11日	1月18日	1月25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ドです。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。