

# 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 2022年4月1日から2023年3月31日まで  
水曜日の9:50から10:50まで ※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 由香里 先生 (フリーインストラクター)

☆定 員 16名

☆対 象 一般のかた(18歳以上)

☆受講料 510円/各回 ※単発教室

☆申 込 **開催日当日の9:35** から  
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

10月	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	10月5日	10月19日			
11月	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	11月2日	11月23日	11月30日		
12月	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	12月7日	12月14日	12月21日	12月28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。