

# 初心者向け



# くつろぎのヨガ

講師 ◇ IYCリストラティブ指導者養成コース修了

犬飼 真佐美 先生

♪講師より...♪

自分を癒し、身体を整える時間を持つことによって気持ちにも変化が訪れます。呼吸のしやすい身体を作り、自律神経を整え、癒しの時間を過ごしましょう。肩凝りや腰痛など日常生活内で気になる部分をヨガのポーズで、身体も心もリフレッシュしましょう♪



この講座は健康づくりを目的に実施しております。  
どなたでも取り組んでいただけるよう初心者向けのプログラムになっています。

## 午後コース

日程 ◇ 10/7・14・21、11/4・11・25、12/2・9・16  
1/6・13・20・27、2/3・10・17・24、3/3・10

時間 ◇ 13:15～14:30 <金曜日★全19回>

受講料 ◇ 11,970円 (初回全納)

締切 ◇ 9月27日(火)必着

## 夜間コース

日程 ◇ 10/13・20・27、11/10・17・24、12/1・8・15・22  
1/5・12・19・26、2/2・9・16、3/2・9

時間 ◇ 19:15～20:30 <木曜日★全19回>

受講料 ◇ 11,970円 (初回全納)

締切 ◇ 10月3日(月)必着

定員 ◇ 各30名

場所 ◇ 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

※今後の市内における新型コロナウイルス感染状況により、講座を中止する場合があります。