

ヨガこうざ

**現代人は、職場や人間関係などストレス社会で生活しています。
ヨガは、自分の体調や心理状態に合わせて、自分のペースで行うことができます。
ストレスを無くして美容に、健康に、そして心から笑う事ができる様になりましょう。**

- 講師 下徳邊 有香 (しもとくべ ゆか)
(ヨガインストラクター、リフレクソロジスト、
ハンドソロジスト、心理カウンセラー)
- 日程 (後期) 令和4年 10/11、25、11/8、22、12/13、27
令和5年 1/10、24、2/14、28、3/14、28
19:00~20:15 (全12回・火曜日)
- 定員 20名 ※定員になり次第受付終了。
- 会場 なかまハーモニーホール・展示室
(10/25のみ小ホール)
- 受講料 一般:7,000円 会員:6,300円
※当日、別途材料費支払あり
- 受付 一般:7月30日(土) 会員:7月23日(土)
- 申込方法 電話にて受付。 ※受講料は、一週間以内にお支払いください



※ご準備頂くもの…各自ヨガマット
(バスタオルでも代用可)
水またはお白湯、汗拭きタオル

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、来館時は
検温・手指消毒にご協力をお願いいたします。
また、今後の感染状況により急きょ開催を変更させ
ていただく場合がございます。予めご了承ください。

お問合せ
なかまハーモニーホール
☎093(245)8000
【水曜休館日】