



初心者向け講座（全3回）

はじめてのヨガ

ヨガは、身体（ボディ）・心（マインド）・魂（スピリット）の調和をはかり自分自身の健康だけでなく自然との調和をはかろうとする生き方そのものです。身体が硬い方や運動に慣れていない方でも、楽しく受けられる初心者講座です。

日時

第1回 9月4日(金)

第2回 9月18日(金)

第3回 10月2日(金)

15:30~16:15



- 【場所】 もりんぴあこうづ 2階 会議室 D
【参加費】 1,500 円(全3回)
【定員】 12名(申込先着順)
【持ち物】 ヨガマット(バスタオル)・ハンドタオル
ふた付き飲み物

◆申込方法◆

参加費を添えて直接インフォメーションカウンターへお申込みください。
※参加費納入後、講座期間途中での一部休学または初回から数回目の受講で辞退された場合、参加費の返金は出来かねますのでご了承ください。



講師
宇野 綾

ヨガインストラクター歴5年
ボディケアセラピスト歴8年

アロマ・整体などボディケアの仕事の経験の中でヨガの効果に興味を持ちインストラクターになる。

■主催・申込み・問合せ先

公津の社コミュニティセンター 成田市公津の社4丁目8番地

電話▶0476-27-5252 FAX▶0476-27-5353 E-mail▶info-kozu@morinpiakozu.jp