

# 癒しのヨガ教室

## A・B

ゆったりとした動き・ポーズで全身のコリをほぐし、全体的に伸ばすのでリラクゼーション効果抜群です。  
初心者の方でも気軽にご参加いただけますので、  
日々の溜まった疲れを取りに来られてはいかがでしょうか。  
男性の方も参加できる教室です。

- 日 時 A 18:30~19:30 木曜日  
B 19:45~20:45 (各全10回)

※コースをまたいでの受講はできません

- 講 師 奥田 京子 先生
- 定 員 各30名
- 受講料 各5,500円



空きのある場合は、定員になるまで事務所ににて申込を受付けます。

## 日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
1月11日	1月18日	2月1日	2月8日	2月15日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
2月22日	2月29日	3月7日	3月14日	3月21日

申込日：令和5年12月7日（木）19:30~19:45

※19:30~19:45に整理券を配布、19:45から説明開始

※お電話での予約・申込はできません。

※抽選になった場合は、当日会場にいらした方が優先になります。

※当日会場に来られない方は往復はがきでの仮申し込みができます。(12/6必着)

