

# 整えヨガ



※画像はイメージです

骨盤底筋など体のバランス維持に重要な部位に働きかけることで、  
美姿勢の維持やバランスの改善をしていきます。  
また、呼吸によって自律神経を整え、いつまでも自分の足で歩くこと  
のできる体づくりを目指します。

日程 (全10回) 10:00~11:00 火曜日

① 4月 9日	② 4月16日	③ 4月30日	④ 5月 7日	⑤ 5月14日
⑥ 5月21日	⑦ 5月28日	⑧ 6月 4日	⑨ 6月11日	⑩ 6月18日

講師 小川 京子 先生

受講料 5,500円 定員 20名 (女性限定)

申込日 令和6年 3月19日 (火) 9:30~9:45

※9:30~9:45に整理券を配布、9:45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。(3/18必着)  
☆空きのある場合は、定員になるまで事務所にて申込を受付けます。

