



全身調整ヨガ

ヨガのポーズで身体を動かしながら、全身の歪みを整えて本来の状態に戻していきます。「反り」「前屈」「ねじり」「体側を伸ばす」この4つの動きで全身を偏りなく整えていきます。決まった順番でポーズをしていくので、初心者の方でも安心してご参加いただけます！同じことを繰り返すからこそ心身の変化に気づくことができます。はじめる前との変化を実感してみてください！

日程(水曜日・全10回)

- | | |
|---------|---------|
| ① 4月10日 | ⑥ 5月15日 |
| ② 4月17日 | ⑦ 5月22日 |
| ③ 4月24日 | ⑧ 5月29日 |
| ④ 5月1日 | ⑨ 6月5日 |
| ⑤ 5月8日 | ⑩ 6月12日 |

教室について

- | | |
|-----|-------------|
| 時間 | 10:00～11:00 |
| 講師 | 岡崎早苗先生 |
| 定員 | 25名 |
| 受講料 | 5,500円 |

※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。

申込日：令和6年3月27日(水) 9:30～9:45

※9:30～9:45に整理券配布、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。(3/26必着)

一宮スポーツ文化センター

TEL: 0586-24-1881

<https://www.supobun.or.jp>

