



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)

- | | |
|---------|---------|
| ①10月 2日 | ⑥11月27日 |
| ②10月 9日 | ⑦12月 4日 |
| ③10月23日 | ⑧12月11日 |
| ④10月30日 | ⑨12月18日 |
| ⑤11月13日 | ⑩12月25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 |

申込日: 令和6年9月18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、またはHP教室ガイドから仮申し込みができます。(9/17必着)

★申込後、空きのある場合は、定員になるまで窓口、または教室ガイドにて受付けます。

一宮スポーツ文化センター

TEL: 0586-24-1881

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

