



# 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 1月 8日 | ⑥ 2月12日 |
| ② 1月15日 | ⑦ 2月19日 |
| ③ 1月22日 | ⑧ 2月26日 |
| ④ 1月29日 | ⑨ 3月 5日 |
| ⑤ 2月 5日 | ⑩ 3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       |

**申込日: 令和6年12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。(12/17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>

