

# タイ式ヨガ教室

ゆったりとした動きなので筋肉疲労が少なく、免疫力を高めてくれるので、普段運動しない方にもおすすめです。

ヨガの基本は呼吸です。タイ式ヨガの特徴は体を伸ばす時に息を吸い、ポーズで止め、戻す時にゆっくり吐きます。

これにはリラクゼーション効果だけでなく、血行促進や体のコリをほぐす効果があります。



- 日 時 10:45~11:45 木曜日 (全10回)
- 講 師 halひより派遣講師
- 定 員 30名
- 受講料 6,000円 今回から、受講料の価格改定をさせていただきます。

## 日程

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

**申込日：令和7年3月13日（木）10:30~10:45**

※10:30~10:45に整理券を配布、10:45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。(3/12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  
☎ 0586-24-1881

公式HP



公式LINE



Instagram

