

< 自主講座 >

やさしいヨガ

はじめてみませんか

ヨガの呼吸とポーズで心もからだもスッキリ！
身体・呼吸・心を丁寧に扱う、やさしい骨盤リセットヨガを体験します。
ぜひ、気軽にご参加ください。



★ 日時と内容：

- ① 5月22日（水）10：00～11：30 ヨガ
- ② 5月31日（金）10：00～11：30 椅子ヨガ（イスに座って行います）

★ 場所：羽根井生涯学習センター（第2多目的室）

★ 対象：どなたでも

★ 定員：約10名（申込順）

★ 受講料：無料

★ 講師：ヨガインストラクター 権田宇多子 さん

★ 持ち物：運動のできる服装、汗ふきタオル、飲み物（水分補給用）
ヨガマット（ある方のみ）



【申込み期間】

4月3日（水）～5月17日（金）

【申込み方法】

窓口、電話、FAX、メール、ホームページにて羽根井生涯学習センターまでお申込みください。申込みの際は、下記項目を明記してください。

右の「講座申込フォーム」からも申込みができます。

- ◆項目：①氏名（ふりがな） ②郵便番号 ③住所
④電話番号 ⑤来館方法（徒歩・自転車・車）

◆電話：0532-32-5050

◆e-mail：ha-nei@tees.jp

◆住所：〒441-8029 豊橋市羽根井本町131

◆その他：どちらか一方だけを希望する場合は申込み時にご連絡ください。



【講座申込フォーム】