

## < 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 榎田宇多子 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】