

女性だけの、初心者を対象とした講座です  
“今の自分”に意識を向けて、やさしいヨガを行います  
リンパや呼吸体操なども取り入れていきます

# ヨガで元気に！

## ～笑顔で心身をほぐそう～



【講師】橋本弓子 氏  
ヨガ・インストラクター  
リンパセラピー®アドバイザー・トレーナー

日程： 10月23日・30日、11月6日・13日  
毎週金曜日／全4回

時間： 13時00分～14時30分

会場： 厚別区民センター 1階 和室A

費用： 3,000円

定員： 女性限定 15名

持ち物： 運動しやすい服装、タオル

飲料水（※水限定 お茶やスポーツドリンク等不可）

※マスク着用をお願いします



お申し込み

【日時】10月5日（月）～11日（日） 10時～17時

【申込先】厚別区民センター

電話：011-894-1581

FAX：011-895-4471

