

リラックスヨガ講座

深い呼吸と簡単なポーズを使い、やさしく身体をのばし、

心も身体もリラックスしていくヨガ講座です。

心身を健やかに保つための中医学の養生法もあわせながら
学びます。この機会にヨガ初心者の方も心身の緊張をゆるめ、
リラックス・活力をアップさせる場として受講してみませんか？



令和6年9月29日、10月6日・20日・27日

毎週日曜日 全4回(10月13日はお休みです)

厚別区民センター 2階 和室 B

10時00分～11時30分

講師:工藤 智美 氏

インド政府公認ヨガ講師
シニアヨガ・陰ヨガ・
中医養生ヨガ®講師

【費用】 3,000円(受講当日にお支払ください)

【対象】 18歳以上の方(学生は除く)

【定員】 12名(先着順)

【持ち物】 動きやすい服装・汗拭きタオル
ヨガマットかバスタオル・飲料水

【申込方法】 9月11日(水)午前10時から
窓口・電話にて受付致します。

*受付時間 午前10時～午後4時(土日祝可)



【詳細・問合せ】 厚別区民センター
【電話】 011-894-1581
【FAX】 011-895-4471