

やさしい

令和7年度 厚別区民センター区民講座

カラダほぐしヨガ講座

～心も身体もリフレッシュ～

深い呼吸とやさしいヨガのポーズで筋肉をほぐして血行を促し
心と身体のバランスを整えるヨガ講座です。日頃の疲れを癒やし
しなやかで健康な身体づくりを目指していきませんか？
ヨガが初めての方にも、オススメです！



令和7年9月3日・10日・17日・24日

毎週水曜日 全4回

厚別区民センター 2階 和室B
14時00分～15時10分

講師：杉本 正樹子 氏
ベーシックヨガ講師
札幌市内体育館ヨガ講師

【費用】 3,000円（受講初日に会場でお支払いください）

【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・飲料水
ヨガマットか大きめのバスタオル

【申込方法】 8月12日（火）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（土日可）



【詳細・問合せ】 厚別区民センター
【電話】 011-894-1581