

カラダほぐし&

リフレッシュヨガ

心と身体を整えるひとときを

深い呼吸と優しいヨガのポーズで、日常の緊張で硬くなった筋肉を心地よくほぐしていきます。全身の巡りを整えて、心と身体を解放し、明日への活力を養い、リフレッシュを目指すヨガ講座です。心と身体のバランスを整えたい方や、ヨガが初めての方にもオススメです！



講師：杉本 正樹子 氏

- ・ベーシックヨガ講師
- ・シニアヨガ講師
- ・札幌市内体育館ヨガ講師

令和8年5月15日・22日・29日・6月5日

毎週金曜日 全4回 14時00分～15時10分

場 所 厚別区民センター 1階 和室A

定 員 15名（先着順）

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）

持 ち 物 ヨガマットか大きめのバスタオル
汗拭きタオル・動きやすい服装・飲料水

申込方法 4月20日（月）午前10時から
電話・窓口にて受付致します。
受付時間：午前10時～午後4時（土日祝可）

【詳細・お問い合わせ先】 厚別区民センター

☎ 011-894-1581 札幌市厚別区厚別中央1条5丁目3-14