



リフレッシュヨガ



『リフレッシュヨガ』の体験会です。
呼吸に合わせて、無理なく様々な姿勢をとることで、
普段動かしづらい骨盤底筋をやわらかくしましょう！
体のかたさや痛みが気になる方でも大丈夫です。
ぜひご参加ください♪

日時：**R7.2/20 (木) 10:15~11:45**

場所：名東福祉会館 集会室

受付：**1/21 (火) 9:00~**

※窓口でお名前記入（電話での受付はいたしません）

※本人様分のみ、お友達分は不可

定員：先着30名

講師：ヨガインストラクター 鎌田 麻理子 さん



【持ち物】

- ・水分補給ができるもの（水かお茶）
- ・フェイスタオル
- ・バスタオル（持っている方はヨガマット）
- ・動きやすい服装

現在、天白福祉会館・児童館、マタニティ整体店などで
ヨガ講師として活躍中。リフレッシュヨガ、マタニティヨ
ガ、シルバーヨガ、骨盤調整ヨガなどの講座を行ってい

名東福祉会館 名東区亀の井2-201 TEL：052-703-9282
日・祝休み 8:45~17:00

集会室イベント