



リフレッシュヨガ



【R7.2.20 イベントの様子】

呼吸に合わせ、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：**R8.1/22 (木)** ① 10:00 ~ 10:50
② 11:00 ~ 11:50

場所：名東福祉会館 集会室

受付：**R7.12/22 (月) 9:00~**

窓口でお名前記入（本人分のみ・電話受付不可）

①②いずれかを選択のうえ、窓口でお名前を記入

定員：各回先着20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る。

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