



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。