

**募集期間3月1日～15日**

# はじめてのヨガ教室

## 1期

はじめての方向けのヨガ教室です。

呼吸と心身(からだ)に向き合い、

本来の自分にリセット。

無理をせず自分のペースでゆったり、

まったりとポーズをとり、

ヨガを行います。



【日程】平成30年4月5日～6月14日

木曜日(全10回) ※5月3日を除く

【対象】18歳以上

【時間】9:30～10:45

【場所】ももち体育館 1階 柔道場

【参加料】5,100円

【定員】25名

【講師】渡邊 裕子

【資格】健康運動指導士、nanaselect ヨガインストラクター  
マタニティヨガ認定インストラクター・ベビーセラピスト

