

椅子ヨガ

(全6回)

ヨガ初心者の方や膝や腰に不安のある方、高齢者でも安心。

椅子に座って呼吸を深めながら身体を動かしてみませんか？

分かりやすい丁寧な指導で言葉と心を大切にしたレッスンをお届けします。

- 日 程 : ① 9月 3日(火) … 初めての椅子ヨガ
② 9月10日(火) … 代表的なポーズに挑戦！やさしいヨガ
③ 10月 1日(火) … タオルを使ってフレッシュヨガ
④ 10月 8日(火) … 呼吸を学ぶ 自律神経とヨガ
⑤ 11月12日(火) … 腰痛・肩こり改善ヨガ
⑥ 11月19日(火) … 音楽に合わせてやさしいダンスヨガ
【※内容は変更する場合があります。】

時 間 : 午後 1時 ～ 3時

対 象 : 成人・初心者 10名

会 費 : 無 料

申し込み方法 : 往復はがきに必要事項を明記の上、8月24日(土)必着で
薫科交流センターへ郵送してください。
(記載内容は裏面を参照)

電話での受付は行いませんのでご了承ください。

- * 申し込みは1人につき1通でお願いします。
- * 申し込みが多数の場合は抽選となります。

問い合わせ先 : 薫科都市山村交流センター 電話 054-270-1501
(※ 開館 … 午前9時 ～ 午後5時 休館日 … 月曜日、第4火曜日)



下記のように明記し、8月24日（土）到着でお申込み下さい。

1人につき1通のはがきをお願いします。

（1枚のはがきに連名での応募は無効となります。）

【 往信面オモテ 】

【 返信面ウラ 】

〒 4 2 1 - 1 3 1 4 往 信 静岡県葵区大原1834 葛科都市山村交流センター 『 椅子ヨガ 』 係	
--	---

【 返信面オモテ 】

【 往信面ウラ 】

〒 貴方の郵便番号 返 信 貴方の住所 貴方のお名前 様	① 『 椅子ヨガ 』 ② 住 所 ③ 氏 名 ④ <u>電話番号</u> → <u>忘れずに記入</u> して下さい。 ※上記 ①～④ の事項を もれなく記入して下さい。
--	--