

初めての方
おひとりの方も大歓迎

ヨガ教室のご案内

開催日	2019年3月5日（火）～2019年3月26日（火）毎週火曜日
時間	14時00分～15時00分
会場	紫雲の郷 体育館
参加費	1回300円（全4回コースですが1回ずつの参加も可）
講師	高橋 麻里子 先生
定員	25名
持ち物	タオル・水分補給できるもの・ブランケットまたはひざ掛け ヨガマット（貸出しもございます）

※運動しやすい服装でお願いします。うち履きは必要ありません。



ヨガは全身の筋肉をバランスよく使うので、継続することによって体の歪みや偏りが矯正されます。また呼吸を整えることにより血流がアップしストレス改善につながります。

肩こり・腰痛・不眠・肥満
などの症状の改善が見込めます

<講師プロフィール>

日本フィットネスヨーガ協会認定インストラクター/上級コース修了。2007年からインストラクターとして活動。現在は新潟市、新発田市、胎内市、村上市で講師を務めています。

当日は体育館にて受付いたします
ので開始時刻までにお越しください

<主催>

紫雲寺記念公園プロモーションパートナー

<お申込み・お問合せ>

紫雲の郷 体育施設担当 TEL (0254) 41-1126