

# 火曜 森ヨガ教室

～心身の緊張をほぐし、深い呼吸とストレッチで1日の疲れをリースする!～

## 【講師】

井出 かなえ氏

(YOGA studio Light)

ヨガの経験や  
年齢、性別、身体の  
柔軟性は関係ありません!  
じっくりと丁寧に身体を  
動かし、全身の巡りを良く  
していきましょう!

日 程	時 間	会 場
6月 2 日 (火)	午後 7 時 00 分 ～ 午後 8 時 00 分	両 津 地 区 公 民 館 3階 和室 2・3
6月 9 日 (火)		
6月 16 日 (火)		
6月 23 日 (火)		

### 教室参加について

なるべく開催回数数の半分以上参加できる方

- ★申込期限 5月11日(月)～5月22日(金)まで
- ★定 員 20人程度(先着順)
- ★参加料 1,200円(初回の教室時にご持参ください)  
※65歳以上の方は参加無料
- ◆持ち物 動きやすい服装、バスタオル1枚、飲み物  
※ヨガマットがある方は持参してください

### ●申込み・問い合わせ先●

両津地区公民館 ☎ 27-4181 / FAX 27-2632

申込書は両津地区公民館内にあります。公民館まで来られない場合は、電話やFAXでのお申込みも可能です。ご連絡お待ちしております。