

2201A

リフレッシュヨガ

前期

NEW

リフレッシュヨガ 前期 **NEW**

関連する SDGs :



申込フォーム

スマートフォンからも  
お申込みできます

期 間：2024 年 5/13 (月) ~ 7/22 (月) [全 10 回]

場 所：尚綱学院大学第二体育館  
〒981-1295 名取市ゆりが丘 4-10-1

時 間：10:30~12:00 月曜日

性 別： 女性向け  男性向け  男女問わず世 代： 子ども  若い世代  中高年・シニア  年齢問わず教室レベル： 初心者向け  経験者向け  経験問わず

準 備 物：飲み物・ヨガマットまたはバスタオル

定 員：20 名

最少催行人数：10 名

受 講 料：11,000 円  
(会費・保険料込み)

## 会員へのメッセージ

今の自分、未来の自分のために身体と心を整える時間を作ってみませんか？

日々の生活の中で身体と心を開放し自分を労る時間は大切です。ポーズも「形ではなく自分の心地よい場所を探求していく」これがヨガだと私は思っています。ですから「体が硬いから無理」と思っている方！是非とも一緒にはじめてみませんか？私も昔は硬かったので安心してください（笑）  
リラックスして一緒に楽しんで行きましょう♪

回	日程	講 師
第 1 回	5/13	西間木 由美 子どもから高齢者までの身体と心の応援団 スポーツトレーナー・ヨーガライフシステム研究所主催インストラクター養成コース修了・公益財団法人日本スポーツ協会アシスタントマネージャー
第 2 回	5/20	
第 3 回	5/27	
第 4 回	6/3	
第 5 回	6/10	
第 6 回	6/17	
第 7 回	6/24	
第 8 回	7/1	
第 9 回	7/8	
第 10 回	7/22	
予備日	7/29、8/5	