

定期講座紹介シート

会場 南部市民センター	講座番号 202	部屋 3階 体育集会室	定員 30	回数 18
----------------	-------------	----------------	----------	----------

講座名 はじめてのYOGA	講師 平野 由流
-------------------------	--------------------

学習目標
調身、調息、調心で心身統一を目的としています

開催日時	5月	6月	7月	8月	9月	10月
第2・4 水曜日 10時00分～12時00分	22日	12、26	10、24	28	11、25	9、23
	11月	12月	1月	2月	3月	
	13、27	11	8、22	12、26	12	

定員未達の場合の途中から受講	可・不可	受講料	1,000 円	教材費	1,000 円
----------------	------	-----	---------	-----	---------

講師からのPR

はじめてのYOGA

講師歴は10年目

初めての方でもわかりやすく
健康ヨガをお伝えしていきます
ポーズの他に軽い筋トレや
リラックス体ほぐし
など行っていきます

持ち物

飲み物（水、お茶など）

運動出来る服

ヨガマットまたはバスタオルなどの敷物

テキスト代として1000円が必要です

おもちの方は初日に持参下さい

疾患のある方、体調に不安のある方は
かかりつけ医にご相談の上ご参加下さい

