

全5回  
和室 de  
ヨーガ  
①・②



畳の上でするヨーガは、リラックス効果が高く心も身体も落ち着きます。  
ヨーガの基本的なポーズを行い、心身の疲れをリセットさせ、心地よく体を動かしましょう。 ※①②の講座内容は同じです

- ◆クラス：①クラス 13：30～14：45  
②クラス 15：00～16：15
- ◆日時：令和6年10月2・16日、11月6・20日  
12月4日（予備日12月18日）  
全5回 全て水曜日



三浦 寛子 講師



- ◆場所：西区文化センター 3階 和室
- ◆定員：欠員補充 ①クラス4名、②クラス3名を募集します
- ◆受講料：8,000円 ※5回分 受講料は初回日の10月2日に8,000円をお支払いください。
- ◆講師：三浦寛子 (社)日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士、インド中央政府認定(VYASA)公認講師
- ◆持ち物：運動のできる服装、タオル、水分補給用ドリンク、  
ヨガマットをご持参いただくかバスタオルをヨガマットの上に敷いて下さい。

申込み方法：9月7日(土)から窓口又はお電話にて先着順で受け付け開始 窓口 8:30～  
電話 9:00～

・・・お問合せ・お申込み先・・・