

# 秋期ヨガ教室A・B



**受講生募集中！**  
**身体のゆがみを整えましょう**

(講師) 北 京子先生(日本ヨガ連盟認定指導員・健康運動指導士)

(内容) 日頃の生活習慣からの肩こりや腰痛などはありませんか？  
 血液循環を良くし、全身の筋肉を和らげ、身体の歪みを整えます。

(効果) 身体の歪みを取り、バランスを整える。

(会場) ひこね市文化プラザ 第1リハーサル室

(日時) 木曜日・全12回  
 A: 9時30分～10時30分(60分)  
 B: 10時45分～11時45分(60分)

開校予定日	月	日				都合により、日時、内容等を変更する場合があります。
	9月	3日	10日	17日	24日	
	10月	1日	8日	22日	29日	
	11月	5日	12日	19日	26日	

受講料 各8700円

申込先 (一社)彦根市スポーツ協会  
 住所 彦根市稲部町607-1 稲枝商工会館内  
 電話 (0749)30-9674  
 FAX (0749)30-9675  
 Mail [h-spokyo@aurora.ocn.ne.jp](mailto:h-spokyo@aurora.ocn.ne.jp)

申し込み締切:8月17日(月曜日)