

冬期ヨガ教室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10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。 |
|-------|----|----|-----|-----|-----|---------------------------|
| | 1月 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | |
| | 2月 | 4日 | 18日 | 25日 | | |
| | 3月 | 4日 | 11日 | 18日 | | |

受講料 各7200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

申し込み締切:12月14日(月曜日)