

# 冬期ヨガ教室A・B



(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](mailto:h-spokyo@aurora.ocn.ne.jp)

申し込み締切: 12月14日(月曜日)