

# 夜ヨガ教室



受講生募集中！  
 ヨガを体験してみませんか

(講師) 沢田喜久先生(エアロビクスインストラクター)

(内容) 様々なポーズをとることで全身をまんべんなくゆるめ、伸ばし、広げ、筋力アップを行います。

(効果) 筋肉の伸縮と深い呼吸により、リンパの流れ、血行が良くなり、ホルモンバランスや自律神経を整えることができます。精神状態の安定、身体のゆがみの調整につながります。

(会場) ひこね文化プラザ 第1リハーサル室

(日時) 水曜日・全12回・20時10分～21時10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。 |
|-------|-----|-----|-----|-----|--|---------------------------|
|       | 8月  | 25日 |     |     |  |                           |
| 9月    | 22日 | 29日 |     |     |  |                           |
| 10月   | 6日  | 13日 | 20日 | 27日 |  |                           |
| 11月   | 3日  | 10日 | 17日 | 24日 |  |                           |
| 12月   | 1日  |     |     |     |  |                           |

受講料 9000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9日(月曜日)