

ボディケアヨガ教室



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) 南地区公民館(甘呂町1321-1)

(日時)	金曜日・全12回・14時～15時30分(90分)				会場予約予定日	
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		
	10月	1日	8日	22日		29日
	11月	5日	12日	19日		26日
	12月	3日				

受講料 12000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: 8月9日(月曜日)