

# 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。
	8月	25日				
	9月	22日				
	10月	6日	13日	20日		
	11月	3日	10日	17日	24日	
12月	1日	8日	15日			
受講料	各9,000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	<a href="mailto:h-spokyo@aurora.ocn.ne.jp">h-spokyo@aurora.ocn.ne.jp</a>				

申し込み締切: 8月8日(月曜日)