

# ボディケアヨガ教室



(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)

開校予定日	金曜日・全12回・14時～15時30分(90分)					
	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	26日				
	9月	2日	16日	23日	30日	
	10月	7日		21日	28日	
	11月	4日		18日	25日	
12月	2日					

受講料 12,000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 [h-spokyo@aurora.ocn.ne.jp](mailto:h-spokyo@aurora.ocn.ne.jp)

申し込み締切: 8月8日(月曜日)