

# 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10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。
	9月	18日	25日			
	10月	2日	9日	16日	23日	
	11月	6日	13日	20日	27日	
受講料	7100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23日(金曜日)