

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) 稲枝商工会館(稲部町607-1) ※10月のみ南地区公民館

(日時)		金曜日・全12回・14時～15時30分(90分)				
開校予定日	月	日			←南地区公民館	
	9月	6日	13日	20日		
	10月	4日	11日	18日		
	11月	1日	15日	22日		29日
	12月	6日	13日			

受講料 11000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23日(金曜日)