

# ヨガ教室のご案内

下記日程でヨガ教室を行います。椅子に座った状態で行う「簡単」で「楽しい」ヨガですので、どなたでもお気軽にご参加いただけます。皆様のご参加をお待ちしております。

|       |                                                                                                                                               |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日時    | ①2022年10月13日（木）10:00～11:30<br>②2022年10月27日（木）10:00～11:30                                                                                      |
| 場所    | 西神戸福祉センター<br>神戸市兵庫区中道通 10-2-34                                                                                                                |
| 受講料   | 500 円                                                                                                                                         |
| 定員    | 各日 30 名                                                                                                                                       |
| 講師    | 新日本ヨガインストラクター<br>山田花子氏                                                                                                                        |
| 内容    | 『椅子を使った優しいアロマヨガ』<br>椅子に座って優しく身体を縦や横に伸ばしたり捻じったりしながら、固くなった筋肉を緩めていきます。筋肉の強化、内臓の活性も期待できます。また、アロマの香りでリラックスしながら、滞った血液の流れが良くなり、香りを楽しむとともに呼吸も深めていきます。 |
| 申し込み先 | 学籍番号 氏名<br>電話 078-123-4567                                                                                                                    |

