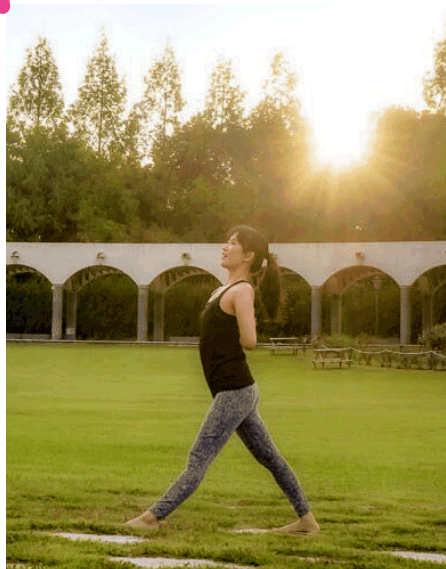


初心者OK!

リフレッシュヨガ

～太陽礼拝にチャレンジ～



太陽礼拝とは…

ひと呼吸、ひと動作で、呼吸に合わせて動くヨガの代表的なポーズの一つです。太陽に感謝を捧げる意味が込められ、繰り返し行うとカラダや関節の柔軟性もアップし、気持ちもスッキリします。全身を効率よく動かし、ダイナミックな動きも含まれるため、血行促進・全身の活性化などの効果が期待されています。



日時【全3回】

- ① 9月19日(金) 15:00～16:10
- ② 9月26日(金) 15:00～16:10
- ③ 10月10日(金) 15:00～16:10

場 所 忠岡町文化会館 4階 軽運動室

持ち物 ヨガマット、タオル、飲料水

対 象 忠岡町在住・在勤及び当館クラブ生

定 員 24名(先着順)

参加費 無料 (但し傷害保険には加入しておりません)

講 師 市川 千恵 さん

(全米ヨガアライアンス200時間インストラクター)

【申込】 8月10日(日)～8月31日(日)

直接文化会館事務所にお越しいただくか、電話でお申込みください。
また、応募が6名に達しないときは中止となる場合がございます。

【問合せ】 忠岡町文化会館(月・火・祝日は休館) ☎ 0725-33-1151