



# はじめてのヨガ



★ ヨガでからだを  
整えましょう ★



ヨガで自分自身の姿勢を見直し、自分の癖を見つけ、正しい場所に配列し直します。

正しい姿勢は、美しく健康で若々しさをもたらします。

はじめての方も、始めてみましょう。

日時：7月27日（木曜日） 10：00～12：00

場所：中央公民館

講師：久保 幸子さん（アイアンガーヨガ認定指導員）

持参するもの：ヨガマット又はバスタオル、動きやすい服装、  
水分補給

募集：定員20名 事前申込 余裕あれば当日受付

受講料：300円

申込・問い合わせ：NPO法人あさか市民大学

川池 さえ子 090-5219-0262

メール：lupin-the-3rd-55@jcom.home.ne.jp

ホームページ：<http://asaka-cdaigaku.jimdo.com/>

