

# ぽかぽかヨガ



なごやか市民教室

講座番号 49

自分の力で身体を温める方法はヨガが一番効果的だと思います。

普段、動かさないう部分に刺激を与えよう！

この講座では、ちょっとした豆知識も皆様にお伝えしたいと思います。  
お楽しみに！！

☆持ち物☆

ヨガマット・ハンドタオル・バスタオル

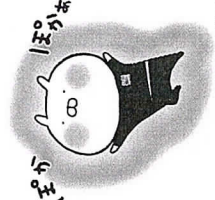
講師 田中里枝

ヨガの楽しさを知り2019年にRYT200を取得。

現在は企業などで定期的にヨガを教えております。

会場：東生涯学習センター  
和室

費用：1500円（全3回）



日時：1/14（金）

18時～

1/21（金）

19時30分

1/28（金）

問い合わせ・申込先「なごやか市民教室」事務局

Tel:052-321-1579