

講座名 「身体と心を整えるコンディショニングヨガ」

講座番号 52番

開催場所 中村生涯学習センター

日程 2022年1/18 1/25 2/1 2/8 2/15

時間 火曜日午前10時～11時30分

費用 2500円（全5回） 教材費0円

持ち物 水分補給用・タオル・ヨガマット（お持ちの方）

講師名 柴垣悦子

問い合わせ・申込先 「なごやか市民教室」事務局 TEL 052-321-1579



ヨガは体の状態に配慮して行えば年齢に関係なく行えます。呼吸と共に体の声を聞きながら丹念なほぐしの後ウォーミングアップ、軽減ポーズと徐々に行っていきましょう

