

安眠を誘うヨガの呼吸とストレッチ

6月11日（水） 10:00～11:30

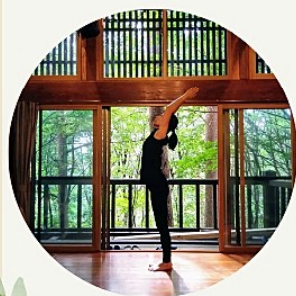
託児付き

忙しい日常から離れ、ゆったりとした時間を過ごしませんか？

初心者から経験者まで楽しめるリラックスヨガ講座です。

柔軟性や体力に自信がない方も安心してご参加いただけます。

講師：山崎 さと子



- ・ ヨガ講師、古民家ゲストハウス運営、奈良県立看護大学非常勤講師
- ・ 30代、足の痛みを機に疲労回復と健康全般を支える優れた手段としてヨガに出会う
- ・ 海外ヨガ道場に一ヶ月滞在、国内外で資格取得、指導歴15年
- ・ 2024年塩尻市サマースクール中央公民館ヨガ講座担当

体と心を整えるヨガを通して、毎日を健やかに過ごせるサポートをします！！

場所

宗賀公民館大会議室

参加費

300円

持ち物

動きやすい服装、飲み物、ヨガマット（お持ちでない方はお貸しします）、タオル

定員

15名（多数の場合は抽選）

申し込み

電話、メール、電子申請にて申し込み
5月30日締め切り

宗賀公民館

塩尻市大字宗賀2658-1



0263-52-0251



souga@city.shioiri.lg.jp



お申し込みはこちら