

シニア ヨガ

全2回 健康ヨガ講座

楽しく運動習慣をつくりましょう！

今回のテーマ「呼吸を整えて内蔵を活発にしていきましょう」
春はデトックス 体内の毒素排出を促し、コリやだるさなど
不調知らずの体質を目指していきましょう

呼吸に合わせて無理なく
ゆったりと体を動かしていきます。
自分自身に備わっている自然治癒力を
目覚めさせ、元気な心と体、
筋力や柔軟性向上、代謝の衰えを防いで
体を整えていきましょう！



1回目
5/13
(木)

2回目
5/27
(木)

時間： 15:00～16:00 (受付 14:30～)
場所： ふらっとパル茅ヶ崎(茅ヶ崎駅北口徒歩4分)
お申込み方法：お電話またはメールにてお申込みください。
NPO 法人 セカンドリーグ神奈川
電話： 0467-81-5247(月～金 9:00 から 17:00)
メール： furattopal-chigasaki@pal.or.jp

レッスン料： 2回 2,000円 申し込み初回にお支払いください。

2回連続講座の為、自己都合による欠席の場合返金できませんのでご了承ください。

募集人数： 6名 ご予約が2名様より開催いたします
持ち物： 動きやすい服装 ヨガマットもしくは大きなバスタオル
水分

感染予防策につきご協力をお願い

- ・施設内及びレッスン中はマスクの着用をお願いいたします。・来店時体温チェック、手指の消毒にご協力ください。
- ・咳や体調不良が見受けられる場合は、ご来店をお控えください。(37.5℃度以上の場合ご参加できません)
- ・参加者同士の間隔をあけるため、定員数を制限させていただいています。
- ・今後の社会状況によりやむを得ず講座が開催できない場合改めてご連絡します

IHTA 認定ヨガインストラクター Smiledaysyoga 加山 裕子

