

講座番号  
106

講座名

## 体が硬くてもできるヨガストレッチ

日時

10/12 10/26 11/9 11/30 12/14 1/11 1/25 2/8  
2/22 3/8(金) 9:30~10:30

場所

中央公民館 ホール

回数

10回

定員

20名

講師名

矢口香織

健康の為に何かしなくてはと思っただらっしゃる方！！  
体が硬くても大丈夫です、簡単なヨガとストレッチを  
ミックスした動きで体の循環を良くしましょう＼(^o^)／



ヨガは体にいいと漠然と思いながら、体が硬い事を理由になかなか  
ふみだせない方に、ストレッチ感覚で優しく楽しく指導します。

プロフィール

ヨガコンセプト(株)ヨガ講師養成コース修了  
とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

7,000 円

教材費

500 円(設備費)

持ち物

動きやすい服装  
ヨガマットかバスタオル