

初めてのやさしいヨガ

普段使わない筋肉を伸ばし、慢性的な痛みや疲労感の緩和、基礎体力の向上を目指しましょう。

正しい呼吸法を学び、心と身

日 時 : 3月4日・18日(水曜日) 10:00~11:30

場 所 : ふれあい交流センター萩原 1階 大広間

講 師 : デビカ 先生(イケダミカ)

(浜松ヨガ協会認定講師、浜松ヨガ協会ヨガ指導者養成コース 80 終了
全米ヨガアライアンスryt200 取得)

定 員 : 30名(浜松市内在住の60歳以上の方)

費 用 : 無料

持ち物 : 動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

ヨガマット(または大判のタオル)



電話・FAX・QRコードか直接窓口にてお申込みください(応募者多数の場合は抽選)

募集期間:2月3日(火)~2月21日(土)

浜松市中央区初生町1番地
ふれあい交流センター 萩原
電話(FAX 兼用)053-439-4178

