



健康 & ヨガ 入門教室



初めての人でも大丈夫！
やさしく健康とヨガが学べる教室です。
運動不足の解消や健康・体力づくり、
心と体の調子を整える時間として、
ぜひご参加下さい！



講師紹介



2月のヨガ ちえみ先生

インド政府公認インストラクター
日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士



3月のヨガ 高村先生

全米ヨガアライアンス認定RYT200 修了



健康アドバイザー どいちゃん

健康運動実践指導者
筑波大学大学院・体育学専攻 修了
修士（体育学）

教室について

対象 / 稲敷市在住の成人（18歳以上）

場所 / 稲敷市 いこいのプラザ
（稲敷市太田1002）

日程 / 各回 金曜日 全6日
2月 2日・9日・16日
3月 1日・15日・22日

時間 / 11:00 ~ 12:00

参加費 / 全6回 2,000円

※初回にお支払いいただきます。

申込期間 / 1月16日 - 1月26日

定員 / 20名

持ち物 / 汗拭きタオル・飲み物

服装 / 動きやすい服装

お申込み・お問い合わせ

稲敷市スポーツ振興課

029-892-8661