

講師：平本 三枝

ゆるめるヨガ

体のゆがみ調整に

知らず
知らずに
入っている

いらない
力を

しなやかな
身体づくり

意識的に
緩める
ことで



場 所 阿賀まちづくりセンター 2階和室

対 象 30歳以上の女性 定 員 先着10人

受講料 1,200円(全3回)

持ち物 バスタオル(ヨガマット)・フェイスタオル・動きやすい服装

申 込 5月20日(火)～6月3日(火)

日時：令和 7年 6月22日 いずれも **日** 曜日

7月27日 10:00～12:00

8月24日

(全3回)

お問合せ：阿賀まちづくりセンターTEL: **71-9077**