

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 12月20日(金)～翌年1月10日(金)

日時：令和 7年 1月26日 いずれも(日) 曜日

2月23日 10:00～12:00

(全3回)

3月23日

問合せ：阿賀まちづくりセンターTEL: 71-9077