

10月の講座事業案内

カラダを知るうシリーズ ～呼吸でほぐすヨガ～

ヨガの呼吸法で体をほぐします。心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得られます。実践し続けることで、健康増進、精神安定が得られ、初心者からどんな年齢の方にもはじめられる健康法です。市民の交流・親睦を図り、運動できる場を提供します。

実施日：10月4日・11日・18日・

25日・11月1日・8日・15日・

22日・29日・12月6日・13日・

20日・27日(全13回・火曜日)

時 間：15:30～16:30

場 所：第1学習室

対 象：一般

定 員：30人

参加費：6,000円(全13回分)

申込：電話または直接窓口でお申込みください。



講師紹介

葉山 美貴(インストラクター)
PFA ピラティスアドバンスコーチ
公認エアロビクス指導員
筑波大筋トレマスター
ポールウォーキングマスターコーチプロ

当日の服装と持ち物

運動できる服装
室内履き(運動靴)
ヨガマット
タオル
飲み物

我孫子市湖北地区公民館

TEL:04-7188-4433

指定管理者 アクティオ株式会社