

1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: 1月10日・17日・24日・

31日・2月7日・14日・28日・

3月7日・21日・28日 (Ⅱ期)

※全10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: 5,000円(全10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(認定インストラクター)
全米ヨガアライアンス RYT200 取得
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

