

リフレッシュヨガ 後期 **NEW**

関連する SDGs :



申込フォーム

スマートフォンからも  
お申込みできます

2202A

リフレッシュヨガ

後期

**NEW**

期 間：2024 年 10/7 (月) ~ 12/23 (月) [全 10 回]

場 所：尚綱学院大学第二体育館  
〒981-1295 名取市ゆりが丘 4-10-1

時 間：10:30~12:00 月曜日

性 別：女性向け 男性向け 男女問わず世 代：子ども 若い世代 中高年・シニア 年齢問わず教室レベル：初心者向け 経験者向け 経験問わず

準 備 物：飲み物・ヨガマットまたはバスタオル

定 員：20 名

最少催行人数：10 名

受 講 料：11,000 円  
(会費・保険料込み)

## 会員へのメッセージ

今の自分、未来の自分のために身体と心を整える時間を作ってみませんか？

日々の生活の中で身体と心を開放し自分を労る時間は大切です。ポーズも「形ではなく自分の心地よい場所を探求していく」これがヨガだと私は思っています。ですから「体が硬いから無理」と思っている方！是非とも一緒にはじめてみませんか？私も昔は硬かったので安心してください（笑）  
リラックスして一緒に楽しんで行きましょう♪

回	日程	講 師
第 1 回	10/7	西間木 由美
第 2 回	10/21	子どもから高齢者までの身体 と心の応援団 スポーツトレ ーナー・ヨーガライフシステム 研究所主催インストラクター 養成コース修了・公益財団法人 日本スポーツ協会アシスタント マネージャー  
第 3 回	10/28	
第 4 回	11/11	
第 5 回	11/18	
第 6 回	11/25	
第 7 回	12/2	
第 8 回	12/9	
第 9 回	12/16	
第 10 回	12/23	
予備日	1/6、1/27	