

やさしいヨガ教室

～ 心も身体も心地良くほぐしましょう ～

呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、深い呼吸とともに様々なポーズをすることで、全身の血行促進や体を引き締める効果があります。

この機会にヨガを始めてみませんか！？ どうぞお気軽にご参加ください！

男性の方も大歓迎です！



開催日：7/21・28・8/4・18（火）全4回

時間：10時00分～11時00分（受付 9時30分～）

場所：東松山市民文化センター 第1多目的室（東松山市六軒町5-2）

対象：市内在住・在勤・在学の高校生以上の方 各回12名（先着順）

費用：1,500円（4回1セット）・1回のみ500円（保険代含む）

持ち物：運動できる服装・飲み物・汗拭きタオル・ヨガマット

ダイエット効果
肩こり・腰痛・冷え性改善
筋力アップ
体に良さそう！！

講師：前田 菜摘（まえだ なつみ）

ヨガインストラクター

市内をはじめ、近隣の吉見町などでも教室を開催しています。

QRコードを読み込んでインスタもチェックしてみてください！ ⇒



申込先・お問合せ 7/3（金）～7/15（水）

公益財団法人東松山文化まちづくり公社

東松山市松葉町1-2-3 東松山市総合会館 1階

Tel 0493-24-6081

fax 0493-24-9909

公社へ直接、または右記QRコードにてお申込みください ⇒

