

心と身体のメンテナンス



第2回ヨガ教室 参加者募集!

今各地で人気が高まっている「ヨガ」は敷居の高い様に思えますが、ヨガは腹式呼吸を行いながら体を動かすエクササイズです。メンタルヘルス効果やダイエット効果があります。今回のテーマは、「心と身体のメンテナンスヨガ」です。

【 内 容 】

日 時： 10月21日(月) 19時~20時

場 所： やないづふれあい館ホール

対 象： どなたでも (子供から参加 OK)

講 師： Retreat Tabi Yoga 須田 茉衣子 先生

参加費： 会員 無料 非会員 500 円

持ち物： 飲み物・タオル・ヨガマット(お持ちの方)



須田 茉衣子先生

- ・ヨガ サップヨガインストラクター
- ・キャリアアドバイザー

大阪から移住し会津地域を拠点に活動しています!

この事業は令和6年度公益財団法人福島県スポーツ振興基金を活用し活動します。



【申込・お問い合わせ】

NPO法人 赤ベコトータルスポーツ事務局 (B&G 海洋センター内)
TEL: 0241-42-2246 FAX: 0241-42-2546
申し込みは、FAX 及び申し込み用紙持参でお願いします。

令和6年度 赤ベコトータルスポーツ「心と体のメンテナンス ヨガ教室」 申込書

氏名	地区名	年齢	連絡先