

自分の「心地いい」を
見つけよう!

ヨガ教室開催のお知らせ!!

参加無料!

とき：令和4年11月11日（金）

19時～20時30分（90分）

ところ：ゆうゆうぷらざ（宗像市神湊118-4）

講師：田中 良子 インストラクター



1部 リラックスヨガ

（初心者向け 19時～40分程度）
座って寝転んで行うポーズが中心です
初心者向けで穏やかに身体を刺激し
疲れを取っていきます



※ 発熱等、体調がすぐれない時はご遠慮ください。
感染対策として、来館時に手指消毒と
レッスン中のマスクの着用をお願いいたします。

※ ヨガマット・バスタオル等の敷物、汗拭き用タオル、
飲み物等は各自ご準備ください。

※ 当日、中止の場合はHPにてお知らせいたします。

中止の場合、早めに決定させていただきますが、連絡漏れを防ぐため受講は申込制といたします。
あらかじめご了承くださいませようをお願いいたします。

初心者もOK

2部 パワーヨガ

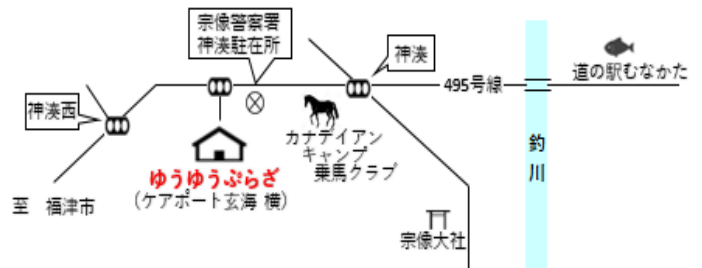


（中上級者 19時45分～45分程度）
身体と心を整えることはもちろん
シェイプアップ効果の高いメニューです
しっかりと体を動かし全身の血行を促進します

インストラクター紹介

2013年よりエアロピクス指導をスタートし、
2014年からは長崎県内の大手スポーツクラブ
にてエアロピクス等の指導を行っています。

- アクティブヨーガインストラクター
- ボル・ド・ブラ認定インストラクター
- 日本フィットネス協会公認
エアロビックダンスエクササイズインストラクター
- ZUNBA® インストラクター
- AFFA認定 プライマリー・フィットネス
・インストラクター（PC）



《申し込み方法》 お電話にて下記へお申込みください。（受付：月～金 9時から17時）

法人本部（昭和学園） ☎0940-52-4686 担当：明石
玄洋会ホームページ <https://genyoukai.or.jp>



玄洋会HP
QRコード

※ レッスン当日、17時以降のお問い合わせは、ゆうゆうぷらざ（☎0940-62-5777）までお願いいたします。