

★参加無料★

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



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

幅広い年代の方々に  
ご参加いただいています!

# 2023年2月17日 ヨガ教室開催のお知らせ

19:00~20:30

★インストラクター紹介 田中 良子 インストラクター★

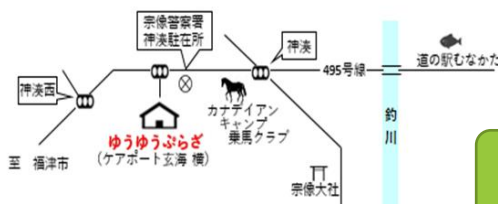
2013年よりエアロビクス指導をスタートし、2014年からは長崎県内の大手スポーツクラブにてエアロビクス等の指導を行っています。

- アクティブヨーガインストラクター
- ポル・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 エアロビクス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

皆様のご参加  
お待ちしております♪



ゆうゆうぷらざまでのアクセスはこちら



場所：ゆうゆうぷらざ

住所：宗像市神湊 118-4

※ご参加にあたって※

発熱等体調が優れない時は  
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。

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。

★お問い合わせ先★

社会福祉法人 玄洋会  
法人本部 (昭和学園)

担当：明石

☎：0940-52-4686

受付：月～金 9時から17時

玄洋会ホームページ

<https://genyoukai.or.jp>

玄洋会 HP  
QRコード

