

参加無料★

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

**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

幅広い年代の方々に  
ご参加いただいています!

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。  
マスクの着用は参加者様の判断  
といたします。  
感染対策として、来館時に  
手指消毒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。

# 2023年9月22日 ヨガ教室開催のお知らせ

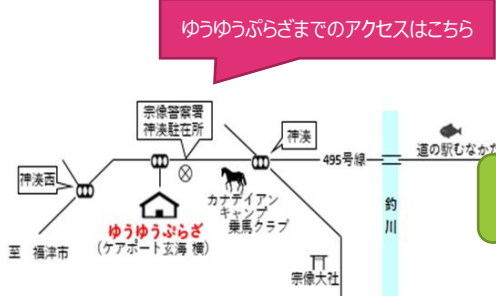
19:00~20:30

★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ヨガ・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
- 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♪



★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

