

# 中部スポーツ・コミュニティプラザ 体験初心者ヨガ（初心者向け）

スポコミ  
DAY!

## ～ 参加要項 ～

日 程	9月23日（土） 40分間のレッスンです 1回目 10:00～10:40 2回目 11:00～11:40 3回目 13:00～13:40
場 所	多目的室
定 員	10名
対 象	18歳以上成人
参加費	無料 ※一般参加も可能です
講 師	香取 美恵子 全米ヨガアライアンスRYT200認定
内 容	初心者向けのおためし教室になります ※興味のある方はこの機会にぜひご参加ください 1、アーサナ(ポーズ) 2、呼吸（調気法） 3、瞑想 初めから丁寧に指導いたします
申込方法	先着順！定員になり次第締め切らせて頂きます。 受付にてお申込み下さい（締切：開始10分前）

お問い合わせ

中部 スポーツ・コミュニティプラザ 電話 03-3363-0608