

ヨガ教室 ヒーリングヨガ

日頃のストレス社会からほんのひと時はなれ「自分の為の時間」をつくり、
ヨガで心と体のヒーリングをお楽しみください。



・ 未経験の方大歓迎！

初心者向けヨガの基礎

・ 詳細は体育協会ホームページで！

- ・ 参加料 3,000円(全4回) ※初日にお支払いいただきます。
- ・ 対象 県西地域(2市8町)在住・在勤・在学の
18歳以上の女性(高校生は含みません。)
- ・ 定員 20人(先着順)
- ・ 持ち物等 室内シューズ、飲み物、タオル、ヨガマット
運動のできる服装で ※ヨガマット(無料貸出しあり)
- ・ その他 新型コロナウイルス感染症防止対策を実施

メッセージ

日常生活に欠かせない「マスク」生活。

マスクを付けることで、酸素不足からくる
体調不良の方が多く見られます。

その不足分を補うために、今回マスクを付
けても負担のない、「呼吸法」を取り入れ
ました。無理なく、静かな、
深い呼吸法を体感してみてください。

日時 9/1・8・15・22(水曜日) 10:00～11:30

会場 小田原アリーナ・フィットネススタジオ

講師 ヒーリングヨガ小田原 代表 三森 文枝

◆申込期間 令和3年7月15日(木)AM8:30～
8月25日(水)中

◆申込方法 小田原市体育協会ホームページから

詳しい内容・申込みは▶▶

小田原市体育協会

検索

問合せ 公益財団法人小田原市体育協会 ☎38-3310

