

ョガ教室 ヒーリングョガ



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。



- ・詳細は体育協会
- ・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

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

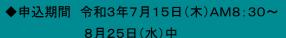
ました。無理なく、静かな、

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