

# ヨガ教室 ヒーリングヨガ

日常生活のストレスからほんのひと時はなれ  
「心の安らぎ」をヒーリングヨガで体感しませんか

・ 未経験の方も大歓迎！

・ 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

## ヨガで学ぶ呼吸の調べ方

まだまだ手放せないマスク生活が続きますね。日常生活の中で誰もが感じている脳内ストレスからくる体調不良、集中力の欠如、ネガティブ思考など。ヨガの呼吸法で少しでも軽減できればと思います。

日時 9/7・14・21・28(毎週水曜日) 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4年7月11日(月)AM8:30~  
8月25日(木)中

詳しい内容・申込みは▶▶

小田原市体育協会

検索



◆申込方法 小田原市体育協会ホームページから

問合せ 公益財団法人小田原市体育協会 ☎38-3310