

参加費  
無料

力強い健康なカラダを作る

# パワースタイル



# ヨガ体験教室



立って行うポーズが中心の運動量が多いヨガです。呼吸法を行いながら心身を調節し、筋トレ効果や体を引き締める、なども期待できます。

日時 12月19日(木) 10:00~11:30

場所 小坪コミュニティセンター  
(逗子市小坪5-21-17)

定員 先着 15人

持ち物 ヨガマット(又はバスタオル)、飲み物  
※動きやすい服装でお越しください

申込 12月2日(月)以降、①お名前②ご住所③連絡先④年齢を  
電話・ファクス・Eメールで逗子市教育委員会 社会教育課へ  
※ファクス・Eメールは3日以内に返信がない場合はお問い合わせください。



講師 荒竹 奈津子さん  
(ヨガインストラクター)

冬に向けて血流を促進させ代謝をアップします。  
リラックス、筋トレの効果も期待できます。  
ヨガの経験がない方もぜひどうぞ。



【お申込み・お問合せ】 逗子市教育委員会 社会教育課  
電話 046-873-1111(内線 523) ファクス 046-872-3115  
Eメール syakaikyouiku@city.zushi.lg.jp

ホームページは  
こちらの二次元コードから→

