

ヘルシーヨガ



ヨガセラピーを体験してみませんか？

ゆっくりとした動き（ポーズ）や呼吸法などをご紹介します。

ヨガで心と体を整えましょう！

見た目も内面もいつまでも美しく健やかでいたい方！

ご参加をお待ちしています♪

【対 象】18歳以上の倉敷市内にお住まい、または通勤・通学されている方

【日 時】2019年7月12日～9月27日（全10回）

金曜日10:00～11:00 ※8月16日、9月6日は除く

【場 所】児島市民交流センター 多目的ホール

（倉敷市児島味野2-2-38）

【内 容】ヨガ、体力測定（初回と最終回に実施）など

【料 金】無料

【定 員】50名

【申込方法】くらしき健康福祉プラザ健康づくり事業に来館、またはお電話でお申し込みください。

※申込多数の場合は、平成30年4月以降に実施した、お出かけ運動教室に参加経験がない方を優先した上で抽選となります。

【申込期間】2019年4月25日（木）9:00から

2019年6月14日（金）17:00まで

※）お子様を連れてのご参加はご遠慮ください。

教室は全10回を予定していますが、災害等の状況により、急に中止となる場合があります。

くらしき健康福祉プラザ 4階 健康づくり事業 トレーニングルーム

〒710-0834 倉敷市笹沖180番地 Tel: 086-434-9875

開館時間：火～金曜日 9:00～20:30

土・日曜日 9:00～18:00

休 館 日：月曜日・祝日・年末年始（祝日が日曜日と重なった場合は開館）

