

日々頑張っているあなたに *Yoga*講座

無料

忙しい日常から離れ、ゆったりとした時間を過ごしませんか。
柔軟性や体力に自信のない方も安心してご参加ください。

Night yoga

講師 渡邊 薫先生



11 / 14 (金) 19:00～20:30

11 / 21 (金) 19:00～20:30

日本総合医学会食養指導士の父と、ヨーガ講師の母の影響を受け、自然食とヨーガを生活に取り入れた「人と地球にやさしい持続可能な生き方」を目指しています。このヨーガが、皆様の心と身体の健康へお役に立てましたら幸いです。
☆ナマステ☆

Morning yoga

講師 大竹 沙紀先生



1 / 22 (木) 10:00～11:30

1 / 29 (木) 10:00～11:30

瞑想・マインドフルネスを中心に心をゆるめ自分と対話する時間を伝えています。

県内最大のヨガイベント三島町での星空ヨガでは企画プロデュースを担当。

全4回 お好きな時間・回数をお選びいただけます。

※都合により内容等変更になる場合があります。

※公民館だより等に掲載のため記録用写真を撮影させていただきます。ご了承ください。

定員

各回20名 ※応募多数の場合は抽選となります。

対象

一般成人男女

申込受付

10月11日(土)～25日(土)までに申込みフォームよりお申込みください。
受講可(当選)の方にのみ10月31日(金)までに、通知します。



申込フォームQR

持ち物

ヨガマット、タオル、飲み物

場所

富田東地域公民館

問合せ：郡山市立富田東地域公民館

TEL 024-925-3355



tomitahigasi-pub@city.koriyama.lg.jp

※個人情報の取り扱いについては、個人情報保護法に基づき、本講座のみに利用し、それ以外の業務では利用しません。