

まなびの市民講師自主企画講座

日常の生活を快適に！

「整えるヨガ」



深い呼吸と共に、体の緊張をほどこき、正しい姿勢を確認しながら動いてきます。慢性の肩こり、腰痛などにお悩みの方におすすめです。



講師プロフィール

講師 中嶋麻里

茅ヶ崎市まなびの市民講師

茅ヶ崎ヨガ教室ピダタウコ、横浜
クラスで「整えるヨガ」開講。

2023 年度

日時 第3水曜日 10:30-11:30

8月16日、9月20日、10月18日
11月15日、12月20日、1月17日
2月21日、3月20日

場所 ハマミーナまなびプラザ体育室

対象 おおむね60歳以上の女性

費用 500円/回

定員 30人（先着申込み順申込）

持ち物

ヨガマット、またはバスタオル、補給用
水分、動きやすい服装

お申込み

✉ maalinakashima4411@gmail.com

Tel 090-8949-9995 中嶋まで

参加希望月の2か月前1日よりお申込み可能

例) 8月16日(水)参加申込み → 6月1日(木)より申込み可
1回だけの参加も大歓迎です！！