

## まなびの市民講師自主企画講座

疲れ知らずな体へ！

# 「整えるヨガ」



股関節ヨガメソッド「ほぐす、ながす、ととのえる」  
3つのブロックから構成。日々の体の不調を改善。  
自身の体の変化を感じて行きましょう！！



講師プロフィール

講師 中嶋麻里 なかしままり  
茅ヶ崎市まなびの市民講師

市の講座はこちら📱



まなびスタートアップ！

2026 年

場所 高砂コミュニティセンター  
3 階ホール 1

日時 第 3 水曜日 10:30～11:30  
1/21 2/18 3/18

対象 おおむね 60 歳以上の女性

費用 500 円/1 回

定員 15 名（先着申込み順）

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](mailto: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) 1 月 21 日 (水) 参加申込み → 11 月 1 日 (土) より申込み可  
1 回だけの参加也大歓迎です！！

