

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
茅ヶ崎市まなびの市民講師

2025 年度

場所 (1月～3月)

松浪コミュニティセンター2階和室

(4月～12月)

ハマミーナまなびプラザ3階体育室

日時 第3水曜日 10:30～11:30

1/15 2/19 3/19

4/16 5/21 6/18

7/16 8/20 9/17

10/15 11/19 12/17

対象 おおむね60歳以上の女性

費用 500円/1回

定員 (1月～3月) 10名

(4月～12月) 30名

いずれも(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

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15日(水)参加申込み → 11月1日(金)より申込み可
1回だけの参加も大歓迎です！！