

## 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4～12月)

場所 ハマミーナまなびプラザ 3階体育室

日時 第3水曜日 時間 10:30-11:30 定員 30名  
4/15、5/20、6/17、7/15、8/19、9/16、10/21  
11/18、12/16

(2027年1～3月)

場所 高砂コミュニティセンター 3階ホール 1、2

日時 第3水曜日 時間 10:30-11:30 定員 20名  
1/20、2/17、3/17

対象 おおむね60歳以上の女性

費用 500円/1回

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) 4月15日(水) 参加申込み → 2月1日(日) より申込み可  
1回だけの参加也大歓迎です！！

