

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」



日々の生活の中での無理な動きによる不調、長年の体の癖を、正しい姿勢へ改善していきます。



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。

2024 年度

日時 第3水曜日 10:30~11:30

4月17日、5月15日、6月19日

7月17日、8月21日、9月18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) 4月17日(水) 参加申込み → 2月1日(木) より申込み可

1回だけの参加も大歓迎です！！