

# ヨガ体験教室

ヨガ（ヨーガ）とはサンスクリット語で「つながり」という意味で、自分の心と体を整えるものとして人気があります。

リラックス効果・リフレッシュ効果があり自律神経が整えられます。また肩こり・腰痛の改善や冷え性の改善も期待できます



## 講師

YOGA INSTRUCTOR

(全米ヨガアライアンスRYT200取得)

岩野 なおみ 氏

●実費：500円

●定員：30名

●日時：8月2日(金)

10:00~11:30

●持ち物：バスタオルと、運動しますので水分をご持参ください

事前にTELまたは下記申込フォームからお申し込みください  
キャンセルされる場合は早めにご連絡ください

開催場所  
お申込み  
お問合せ

大分県社会福祉介護研修センター  
(大分市明野東3-4-1) 小ホール  
開館時間 8:30~17:15



TEL : 097-552-6888



ホームページ



Instagram

👉 申込フォームはこちらです

きりとり

氏名(ふりがな)

電話番号(日中連絡が取れる番号)