

# ♪ はじめて YOGA ♪

日 時	毎週木曜日 19:15~20:15 開始日 5月8日(木)~10月23日(木)
場 所	伊方スポーツセンター3階会議室
定 員	先着15名
受講料	2000円(1期4回)
講 師	日本フィットネスヨーガ協会 認定講師

シンプルなポーズを組み合し、初めての方でも無理なく参加できるプログラムです。  
心、カラダをリフレッシュしたい方。  
カラダを柔らかくしたい方。  
美しいボディラインを手に入れたい方。  
カラダのゆがみを取り除きたい方。



深い呼吸と瞑想でリラックス効果を高め、日頃たまったストレスや疲れを癒しませんか？

## ※大人の水泳教室※

泳げない方、泳ぎが苦手な方、またはある程度泳げるがさらなる泳力アップを目指す方など、個人の泳力にあわせて、指導いたします。

- 開催期間：4月~3月(1回/月)
- 曜 日：毎月第2水曜日
- 受講料：500円(1回)
- 時 間：19:00~19:50
- 定 員：10名
- 対 象：一般成人男女
- 申込方法：事前にお電話か来館して申込み下さい。

泳げない人大歓迎!!

なお詳しいお問い合わせは下記にご連絡下さい。

伊方スポーツセンター

☎ 38-1100

☎ 38-0776