

# ヨガ体験講座

## ピラティスも取り入れたヨガを はじめてみませんか？

- ・初心者向けの内容です
- ・仕事後、部活後の疲労回復、きれいに引き締めたい方
- ・リハビリ要素も含んでいますので、腰痛などの改善予防に
- ・お子様のスポーツ障害予防、運動能力の向上のために
- ・親子でご夫婦で、健康のために運動を・・・と、思っている方

**運動は、継続が大切です。これを機に始めてみませんか？**

【日にち】 6月6日・20日・27日（水）  
7月4日・18日・25日（水） 全6回

【時間】 19:00～20:30 受付18:30～

【講師】 藤田洋子氏（健康運動指導士、PFA ピラティス・ヨガコーチ）

【参加費】 全6回で3,000円（初回に集めます）

【場所】 中央公民館・大広間

【定員】 30名（超過の場合は、抽選）

\*市外の方も申し込みは可能ですが、申し込み多数の場合は  
市内の方を優先させていただきます。

【対象】 10代～70代男女

\*健康上問題のある方は医師に相談の上、お申し込みください。

【持ち物】 5本指靴下・汗拭きタオル1枚・スポーツタオル1枚・飲み物

\*運動のしやすい服装でお越しください。

【申し込み方法】 往復はがきに「講座名・住所・氏名・電話・年齢・気になる  
痛み等（あれば）」を、記入し郵送する。または、はがきを持参して中  
央公民館窓口で申込む。 **5月27日（日）必着**



☆申込・問い合わせ☆

守谷市中央公民館

〒302-0110 守谷市百合ヶ丘2-2540-1

☎ 0297-48-6731