

## 体験教室

# 陰と陽のヨーガ

陽（筋力UP）、陰（気、血液、リンパの流れを正す）の2つの要素を取り入れたリラックス効果の得られるヨガです。初めての方でもOKです！



\*とき 2/1・22・3/7

南部公民館青年会館

ところ 2/8・15・29・3/14

南部公民館育成センター

水曜日 10:00～11:15

\*持ち物 ヨガマット、ヨガブロック（あれば）、  
バスタオル1～2枚、飲み物

\*対象 成人の方

\*参加費 1コイン（500円）

講師  
水谷 富美江

電話にてお申込み下さい。

## 元気アップこものスポーツクラブ



# 394-5018