



初めての ヨガ教室

今回は
経路ヨガ

5回シリーズ

開催日 11月8, 15, 22, 29日
12月6日(すべて木曜日)

時間 PM8:00~PM9:00

会場 社会福祉センター(杉尾町1-27-1)
多目的ホールにて

『経路ヨガとは…』

経路を刺激する簡単な6つのポーズで気をめぐらせるリラクゼーション系のヨガです。ヨガが初めての方、運動が久しぶりの方、年齢を問わずに参加できます。

経路とは“気”の通り道です。“ツボを押す”とよく言いますが、ツボが“駅”なら経路は“線路”になります。

ヨガというとインドというイメージがあります。これは東洋医学をもとに作られたヨガになります。



会費：いまスポ会員… 500円 *いずれも5回分です
会員以外の方… 1000円 当日会場でいただきます

申込方法…下記のいずれかをお願いします。

①いまスポの連絡所にて申込用紙を提出
*連絡所→ふれあいプラザ内 ロハス越前
申込用紙は用意してあります。

②携帯へ連絡(小林携帯)
090-9762-7751