



# 慢性病・老化を防ぐ健康ヨガ



## 開講日程

4月 5、12、26日

5月 10、17、24、31日

6月 14、21、28日

★ヨガはポーズの出来栄に点数をつける競技ではないので、マイペースで行いましょう。日々の事は忘れて、今の自分に向き合う時間にしてあげてください。身体の動きが心に作用して心身が健康になります。ヨガのポーズを体得して心と身体のつながりを感じてみてはいかがでしょうか？

私たちの体は動かすことで体調を整え気力が生まれてくるようにつくられているのです。

講師：疋田 明子 氏

場所：鯖江市スポーツ交流館 フィットネススタジオ

日時：金曜日 19:00~20:30

受講料：さばえスポーツクラブ

※会員2,000円 他クラブ会員3,000円 非会員5,000円

持ち物：タオル・飲み物など ※ヨガマットは用意致します



★さばえスポーツクラブは地域の皆様の会費により運営させていただいております。この教室は、地域の皆様のご要望にお応えして開講しています。長く安定した教室を存続するには、自分たちの教室という意識を持ち、お友達をお誘いするなどのロコミ作戦が有効となります。みなさまのあたたかいご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



お申込み・お問い合わせ先

特定非営利活動法人 さばえスポーツクラブ

鯖江市宮前2丁目9-1 鯖江市スポーツ交流館内

TEL・FAX 0778-51-8618

平成31年度 慢性化・老化を防ぐ健康ヨガ（第一期） 参加申込書

氏名	住所・連絡先	会員番号	申込日	休講案内
	〒 Tel		年 月 日	電話 ホームページ確認 ○で囲んで下さい

※必ず会費を添えてお申込み下さい。