


# からだをうごかす

ヨガ（水曜）	水曜日	9：45～11：15	西区民センター 1階 ホール
	定員50名	6,000円/10回（保険料別）	
ヨガ（木曜）	木曜日	13：00～14：30	
	定員50名	6,000円/10回（保険料別）	

ヨガは、わたしたちが本来持っている自然治癒力、自己免疫力を高めてくれる健康法です。バランスのよさも重視されるため、身体の歪みも効果的に取り除きます。

■持ち物 ヨガマット、大きめのタオル（マットの上に敷きます）  
注：食事は、開始時刻の1時間前までにお済ませください




からだ メンテナンス教室	木曜日	9：45～11：15	西区民センター 1階 ホール
	定員50名	6,000円/10回（保険料別）	

こんな方におすすめです！

- 肩こりや腰痛がある
- 姿勢が悪い
- 足が重くつまずきやすい
- お腹周りが気になる
- 骨粗しょう症がきになる

「からだメンテナンス教室」で運動不足を解消し、体力年齢の向上を目指しましょう！

■動きやすい服装  
■持ち物：タオル、ヨガマット




\*開催日は、講師および区民センターの会場の都合により変更になることがあります。

\*途中入会でも、金額は変わりません。

\*見学随時受付中！

