



## KARADA いきいき講座

## ヨガ 3期

呼吸の流れを大切にしながら、じっくりゆっくり動いていきます。  
1つ1つのポーズを丁寧に、意識的に身体を動かす、身体のひろがり、動く楽しさを味わっていきます・・・

**Junki**(南 純子先生)

☆全米ヨガアライアンス RYT200

☆国際ホリスティックセラピー協会(IHTA)認定  
ヨガインストラクター1級

☆Studio yoggy Basic Training 修了

☆日本エステティック協会認定エステティシャン

**\*\*\* 2021年度は抽選となります \*\*\*****第3期**(4期に分けて行います)

日時 9月29日、10月6、20日、11月17日、12月1、15日(全6回水曜)  
9:45~10:35 または 10:45~11:35 のどちらかを選択

場所 若葉台地区センター 会議室

対象 60歳以上の方 各14名

参加費 3000円

抽選申込 **9月7日(火)9:30~9月13日(月)17:00** 受付番号を連絡

発表 9月14日(火)15:00頃を予定。当選された方の受付番号を発表。  
館内掲示・ホームページ・LINE。電話の問い合わせも可。

正式申込 **9月14日(火)発表後~9月20日(月)17:00** 参加費支払  
\*期間内に来られない場合、キャンセルとし、次の方にまわします。

持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル、運動靴、マスク着用、