



目コミココミ

2023年度 指定管理者 (一財)若葉台まちづくりセンター

横浜市若葉台地区センター

旭区若葉台 3-4-2

921-2213

KARADA いきいき講座

# 元気に笑顔になるヨガ

ヨガでは、呼吸と動きを連動させることにより、活力が沸き、イキイキとした健康な心と体作りをしていくことができます。

ヨガは人を選びません。体が硬い人でも、ヨガをやったことがない人でも大丈夫！

終わった後、やってよかった～と思ってもらえるレッスンを提供します！

## 講師 今野 峰子

☆全米ヨガアライアンス RYT200

☆シニアヨガ指導者資格

☆ロコモヨガ指導者資格

☆ヨガニードラ指導者資格(眠りのヨガ)

☆瞑想講座終了



日時 7/4~9/26(8/22、9/12 除く毎週火曜全 11 回)  
12:15~13:15か13:30~14:30のどちらかを選択

場所 若葉台地区センター 会議室

対象 一般 各14名

参加費 6000円(11回分)

申込 **6月6日(火) 10:00~来館にて受付**

持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル、マスク着用、動きやすい服装で

問合せ 若葉台地区センター 921-2213

