



スマイル健康講座

はじめてのヨガ教室

～自分のための特別な時間～



年齢や性別を問わず始められるヨガ
ダイエットに…

肩こり・腰痛等の体質改善に…

心もカラダもすっきりリセット！

この機会にチャレンジしてみませんか？

日時 令和2年3月4日(水)・25日(水)

いずれも13:00～14:00

場所 彦根市南老人福祉センター “スマイル”

定員：12名（先着順）

持ち物：バスタオル、汗拭きタオル、ブランケット
飲み物、動きやすい服装、ヨガマット(あれば)

参加費：無料

講師：ケリック・ヨガ療法インストラクター-
IYC SLOW-FLOW YOGA インストラクター 桧山 真美 さん

その他：1日だけの受講でも可能です

【お申込み・お問合せ】

彦根市南老人福祉センター

(彦根市田原町13-2)

電話 0749-43-6700

FAX 0749-43-6711



はじめてのヨガ教室 申込書

氏名 <small>なりがな</small>	住所	電話	年齢	3/4	3/25
	〒 彦根市				

(参加できる日に○してください)