

楽しく健康に
春の
ヨガ講座

体が硬くても大丈夫！呼吸に合わせてゆったり体を動かし、心も体もリフレッシュ。健康づくりにぴったりの講座です。

開催日
2026年

4/18 ~ 6/27

(土)

(土) (全10回 / 毎週土曜日)

時間 10:00-11:00

費用 9,500円

定員 15名

会場 南市民プール 2F

対象 18歳以上の方

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装

講師のご紹介

新留 梓 先生

豊かな経験と穏やかな雰囲気
の先生で、初めての方でも楽
しく参加できます。

様々なポーズ、独特な呼吸法、瞑想を組み合わせることで身体の柔軟性・
筋持久力の向上とリラックス効果が期待できる教室です
運動を始めた方・男性も気軽にご参加下さい！

お申込み方法

下記の期間に、お電話又は2F 事務所にて受付いたします。
※先着順となりますので、定員に達し次第、受付を終了いたします。



092-561-6011

受付期間：2026年 4月1日(水) 9:00～