

令和2年度 維新公園ヨガ教室 開催要項

1 趣 旨

深い呼吸と共にポーズ(アーサナ)や瞑想を行い筋肉の柔軟性を養い、心と身体をリラックスさせ自律神経やホルモンのバランスを整え、健康の保持・増進を図ります。

2 開催日 (全17回)

7月 8日(水)、29日(水)
8月 26日(水)
9月 2日(水)、16日(水)、30日(水)
10月 14日(水)、21日(水)
11月 18日(水)、25日(水)
12月 9日(水)、16日(水)
1月 13日(水)、27日(水)
2月 3日(水)、24日(水)
3月 10日(水)

3 時 間

14時00分から15時30分まで

4 会 場

維新百年記念公園 維新大晃アリーナ 武道館

5 講 師

別 所 恵美子 先生

RYT200 (全米ヨガアライアンス認定インストラクター)



6 種 目

ヨ ガ 初心者対象

7 受講料

1回につき1,000円 (毎回会場受付でお支払いください)

8 服装・用具

個人用ヨガマット、運動ができる服装、タオル、水分をご用意ください。

※ ヨガマットは量販店等で市販されているもので可(1000円程度～、厚さ6mmが最適)

9 申込み及び募集人数

先着40名 できるだけ毎回参加できるかたを募集

電話にてお申し込みください。(6/10(水)9:00～募集開始します。)

10 主 催

一般財団法人 山口県施設管理財団

【お問い合わせ先】

一般財団法人 山口県施設管理財団 サービス課

TEL 083-922-3712

FAX 083-928-3374