

令和4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20回) ...全て水曜日

6月	1日、15日、22日	7月	6日、20日
8月	17日、31日	9月	7日、21日
10月	5日、19日	11月	9日、16日
12月	7日、14日	1月	11日、25日
2月	1日、15日	3月	8日

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、給水用の水分をご用意ください。

9 申込み及び募集人数

先着40名 継続形の教室であるので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。(4/27(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