

令和5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

5月 31日	
6月 7日、21日	7月 5日、19日
8月 2日、30日	9月 6日、20日
10月 4日、18日	11月 15日、29日
12月 6日、13日	1月 17日、24日
2月 7日、21日	3月 6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
7・8・9月はレクチャールームで開催予定

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

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。
※ 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50名 電話にてお申し込みください。
継続形の教室であるので基本毎回参加できるかたを募集
新 規 4/19(水)9:00～ 募集開始
過 去 参 加 者 4/24(月)9:00～ 募集開始

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