

健康ヨガ

毎月第1月曜日開講・随時ご見学ご入会受付

健康的で美しいプロポーションを目指している方、メタボが気になる方、体力をつけたい方、運動不足を解消したい方、ごいっしょに楽しく明るいレッスンで元気になりましょう。

ゆっくりとした深い呼吸、無理のない心地よいポージングで、全身の血行を促進、体の内側の筋肉をきたえて歪みを正していきます。

肩こり、腰痛、便秘、冷え性、生理痛、更年期障害、日々のストレスの解消など、心と体の健康と癒しにお勧めします。ご自分の体力や柔軟性にあわせて行えるヨガはどなたでも安心して楽しめます。ご見学（体験）歓迎。ご希望の方は電話でご予約ください。

講座日 ● 毎週月曜日（月4回）午前10：00～11：30

講師 ● AFAA認定インストラクター 松岡弓子さん

受講料 ● 4,640円（1か月分）／12,960円（3か月分）

入会金 ● 新規ご入会の方は540円（継続更新料は270円）

持ち物 ● ヨガマット・運動のできる服装（はだし）

*この講座はいつからでもお入りいただけますが受講料は月単位（前納）ですので毎月、1回目からのご入会をお願いしています。

*この講座は月4回（年間48回）を標準としていますが講座日が祝祭日や振替休日と重なったり、講師急病などの際は休講し、代替日の確保が困難なときは月3回になったり、年間の講座回数が予定より少なくなる場合があります。

*受講者数が一定数を下回ったときは講座を閉じることがあります。

*1か月全休または休退会される場合は前月末までに必ずご連絡ください。無断でお休みになりますと受講料や教材費をご請求する場合があります。

*受講料を3か月分前納の場合、連続月で受講してください。受講料の繰り延べや振替はできませんので連続受講が難しい場合は1か月分ずつの納入をお願いします。

*料金は消費税込みの総額で表示してあります。

●お申し込み・お問い合わせ———福井カルチャーセンター
JR福井駅前・福井放送会館5階 電話(0776)23-3000 <http://291cc.jp>