

# 新やさしいヨーガ

いつからでもご入会できます。  
ご見学歓迎。ご希望の方は電話もしくは受付でご予約ください。

ヨーガには、疲れにくくなる。風邪をひきにくくなるなどカラダが壮健になるほか、集中力が出る。ストレスに強くなる。リラックスできるなどココロの充実にも効果があると言われていています。さらに姿勢がよくなる、からだのゆがみが解消される、肩こりや冷え性、便秘が改善されるといった女性には見逃せない効果も期待できます。講座では「ポーズ」「呼吸法」「瞑想」の3つを基本に、楽しく、やさしく、長続きするヨーガをレッスンします。あなたも暮らしの中にヨーガをとり入れ心身の力をパワーアップしませんか。新設講座ですからイチから始めます。年齢を問いません。初めての方、初心者大歓迎！

日 程	火曜日（月4回） 10：30～11：45
講 師	AFAA認定ヨガインストラクター 西村亮子
受講料	・1か月 4,640円（前納） ・3か月 12,960円（前納）
入会金	新規ご入会の方は2,160円（2年間有効） 以後2年ごとに継続入会金1,080円
持ち物	運動のできる服、ヨガマット又はバスタオル
会 場	和室を使用

## [講座ガイド]

- \*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。
- \*講師のやむを得ない都合により日程が変更に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。以上予めご了承ください。
- \*料金は消費税（8%）込みの金額で表示してあります。
- \*詳しくは最新の総合パンフレットでお確かめください。

お申し込み・お問い合わせ

**福井カルチャーセンター**

福井市大手 3-4-1（福井放送会館5階） TEL0776(23)3000  
<http://291cc.jp>