

ねこ背が気になりませんか？

姿勢を整えるヨガ

5月17日（木）新設開講・3か月全10回講座

若い時からねこ背が気になっていた方、年齢とともに姿勢が悪くなってきたと感じている方、そういった姿勢をよくしたい方におすすめのレッスンです。身体のバランスや体幹を整えるヨガを中心にレッスンして姿勢を整えていきます。

ヨガには他にも疲れにくくなる、免疫力が上がる、ストレスを解消する、肩こりや便秘といった不快な症状を改善するなど多くの効果が期待されます。

ご自身の体力、柔軟性、その日の体調に合わせて行うので運動が苦手な方や初めての方、シニア世代の方も安心して楽しめます。週に一度、からだと心の小さな掃除を続けましょう。

日 程●【5月】17日・24日・31日

【6月】 7日・21日・28日

【7月】 5日・12日・19日・26日

毎回木曜日 午後1：30～2：30

講 師● ヨガインストラクター Michieさん

受講料● 11,880円（全10回分、一括前納）

入会金● 新規ご入会の方は 2,160円（2年間有効）

持ち物● ヨガマット、水分補給用の飲み物

服 装● 体を動かしやすい服装

*お申し込みが一定数に達しない場合、講座を延期または中止することがあります。

*お申し込みの取り消し、無断キャンセル、中途解約には所定の費用を適用します。詳しくは「受講ガイド」でご確認ください。

*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。

*金額はすべて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/ファクス(0776)23-3031/http://291cc.jp

ねこ背が気になりませんか？

姿勢を整えるヨガ

5月17日（木）新設開講・3か月全10回講座

若い時からねこ背が気になっていた方、年齢とともに姿勢が悪くなってきたと感じている方、そういった姿勢をよくしたい方におすすめのレッスンです。身体のバランスや体幹を整えるヨガを中心にレッスンして姿勢を整えていきます。

ヨガには他にも疲れにくくなる、免疫力が上がる、ストレスを解消する、肩こりや便秘といった不快な症状を改善するなど多くの効果が期待されます。

ご自身の体力、柔軟性、その日の体調に合わせて行うので運動が苦手な方や初めての方、シニア世代の方も安心して楽しめます。週に一度、からだと心の小さな掃除を続けましょう。

日 程●【5月】17日・24日・31日

【6月】7日・21日・28日

【7月】5日・12日・19日・26日

毎回木曜日 午後1：30～2：30

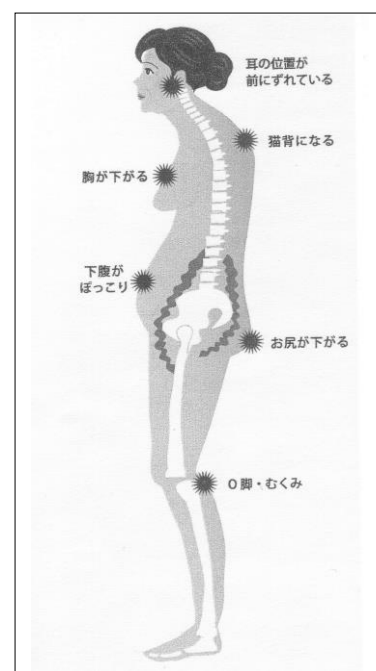
講 師● ヨガインストラクター Michieさん

受講料● 11,880円（全10回分、一括前納）

入会金● 新規ご入会の方は 2,160円（2年間有効）

持ち物● ヨガマット、水分補給用の飲み物

服 装● 体を動かしやすい服装



*お申し込みが一定数に達しない場合、講座を延期または中止することがあります。

*お申し込みの取り消し、無断キャンセル、中途解約には所定の費用を適用します。詳しくは「受講ガイド」でご確認ください。

*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。

*金額はすべて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>