

姿勢、からだの歪みが気になる方におすすりめです！

姿勢を整えるヘルシーヨガ

10月19日(木)新設開講・3か月全9回講座

無理がきかなくなる中高年の方が、ずっと頑張ってきた心と体をいたわりながら体力や柔軟性をゆっくりと養っていくのがこのレッスンの目標です。

講座では、身体の左右のバランスや骨盤の歪みを整えるヨガを中心にレッスンします。他にも、疲れにくくなる、免疫力が上がる、ストレスの解消、肩こりや便秘といった不快な症状の改善などヨガには多くの効果が期待されます。

ご自身の体力や柔軟性、その日の体調に合わせて行うので、運動が苦手な方、初めての方、シニア世代の方も安心して楽しめます。深い呼吸と程よい動きで緊張をほぐし心身を整え健康な毎日を過ごしましょう。

日 程●【10月】19日・26日

【11月】2日・9日・16日・30日

【12月】7日・14日・21日

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● 10,690円(全9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>