

みんなの学校

# 「体育の時間」 with teacher! NEXT

## 全5回 『 ヨガ ~yoga~ 』

2017年(木) 14時~16時 (下記の日程になります)

①1/12 ②1/26 ③2/9 ④2/23 ⑤3/2

### 基礎代謝アップ

年末年始、凝り固まった身体を

しっかりほぐすことにより

身体の内側からあたため

春に向けての準備をしていきましょう。

### 肩こり解消

IHTA 国際ホリスティックセラピー協会認定

ヨガインストラクター 金田 荘子先生にご指導をお願いしております

【定員】約10名

【対象】女性限定(年齢不問・未就学児不可)

【参加費】無料

【場所】みんなの学校2階

【持ち物】動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマットお持ちの方

【問合せ】まちなか交流スペース『みんなの学校』

住所：和歌山市米屋町2 TEL：073-460-2028

11:00~19:00(休校日 火曜日)

