

みんなの学校

# 「体育の時間」 with teacher! NEXT

## 全5回 『 ヨガ ~yoga~ 』

2016年(木) 14時~16時 (下記の日程になります)

①5/12、②5/26、③6/9、④6/23、⑤6/30



基礎代謝アップ



肩こり解消

寒い間に凝り固まった身体をほぐして、少しずつ身体の内側の筋肉を使って、薄着に似合うしなやかな身体を作っていきましょう。

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 莊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、

【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)

