

# 白井運動公園

## 第2回

## ヨガ教室

## 初心者向け教室



個人の体力に合わせた運動に呼吸法をプラスし、リラクゼーション効果を得ながら全身を無理なくほぐし、バランスのとれた筋肉を作ります。

### 第2回ヨガ教室スケジュール

日時：5月24日・31日・6月7日・14日・21日・28日

(全6回 毎週木曜日 午前10時～11時)

場所：白井運動公園管理棟会議室

対象：市内及び周辺に在住の方

参加費：3,000円 (6回分 保険代込み)

募集人数：2名

申込期限：平成30年5月23日(水)

申込・問合せ：白井運動公園管理事務所 ☎ 047-497-0222