

# エイジングケアヨガ

肩こり・腰痛を改善して、年齢に負けない体づくりを目指しましょう！

美容効果にも繋がります。

開催日 2022年10月3日（月）～2022年12月26日（月）の毎週月曜日

※10月17日（月）はお休みです。

時間 午前10時～午前11時

会場 紫雲の郷 体育館

参加費 1回500円

講師 加藤 民子 先生

定員 25名

持ち物 タオル、水分補給できるもの、ヨガマット（貸出しもあります）

その他  
・運動しやすい服装でお越しください。内履きの必要はありません。  
・新型コロナウイルス対策としてマスクの着用をお願いします。  
（チェックリストを予めご確認ください）



<講師プロフィール>

- ・ヨガインストラクター
- ・全米ヨガアライアンス E-RYT200®、YACEP® 認定講師
- ・インドネシア政府公認バリニーズボディワークセラピスト

チェックリスト



〈お問い合わせ〉

紫雲の郷 体育施設

〒957-0231 新潟県新発田市藤塚浜966

TEL:0254-41-1126 FAX:0254-41-0678

受付時間 9:00～21:00



ホームページをチェック!

SNSもよろしくね!

<http://shiunjikinen-park.jp/>



# ヨガ教室開催カレンダー

## 10月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3 ○	4	5	6	7	8	9
10 ○	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 ○	25	26	27	28	29	30
31 ○						

## 11月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7 ○	8	9	10	11	12	13
14 ○	15	16	17	18	19	20
21 ○	22	23	24	25	26	27
28 ○	29	30				

## 12月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5 ○	6	7	8	9	10	11
12 ○	13	14	15	16	17	18
19 ○	20	21	22	23	24	25
26 ○	27	28	29	30	31	

- 10月3日(月)～12月26日(月)までの毎週月曜日の全12回の開催です。
- カレンダーの○印が開催日です。
- 10月17日は都合により、お休みです。