夏を元気に過ごすための
朝ヨガ

講　師　真田　美子さん　ヨガ講師
（全米ヨガアイランスRYT200）

場　所　北下浦コミュニティセンター3階　集会室

定員対象　20名（全3回参加できる方）

参加費　150円（傷害保険料）

体調を崩しやすい季節の変わり目に心と身体のととのえ方を学ぼう！

日にち	時　間	内　容（全３回）
7月10日（金）	10時～11時30分	**やさしく目覚める朝ヨガ** 呼吸にあわせてゆっくりと体をゆるめ、可動域をUP！
7月17日（金）		**めぐり改善むくみスッキリヨガ** 血流、リンパの流れを良くしよう
7月24日（金）		**心も整うリラックスヨガ** 自律神経を整えて１日を穏やかに

申込締切　6月23日（火）必着

【申込方法】

①講座名「朝ヨガ」②氏名（ふりがな）③年齢 ④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号をご記入の上、電子申請・往復はがき・久里浜コミセン窓口（返信用はがき持参）のいずれかでお申込みください

電子申請はこちらから

問い合わせ先：久里浜コミュニティセンター
〒239-0831　久里浜6丁目14番2号　046－834－1471