

ゆったりとした動きのヨガで、心身をリラックスさせ、身体の不調を取り除こう！！

日 程	第1回	5月17日(木)	<ul style="list-style-type: none"> ・背骨を柔軟にして若返り「猫のポーズ」 ・膝裏を伸ばして眼がすっきり「前屈のポーズ」 ・ウエストをねじって腰痛予防「ねじりのポーズ」 ・脇を伸ばして内臓を元気に「かんぬきのポーズ」 ・足指を強化して転倒防止「ヤシの木のポーズ」 ・胸を開いて風邪予防「魚のポーズ」 <p>その後も生徒さんの希望によって 様々な効果が期待できるポーズ（ヨガの動き）をしていきます。</p>
	第2回	5月31日(木)	
	第3回	6月14日(木)	
	第4回	6月28日(木)	
	第5回	7月12日(木)	
	第6回	9月13日(木)	
	第7回	9月27日(木)	
	第8回	10月11日(木)	
	第9回	10月25日(木)	

時 間	10:30～11:30	募集人数	市内在住・在勤の一般男女 15名
費 用	無料	講 師	堀内 淳子
持参品	ヨガマット（¥900円で購入できます）・タオル・飲み物		



【受講を希望される方へ】

ハガキ・メール・FAXのいずれかで「希望される講座名、お名前、ふりがな、年齢、性別、ご住所、お電話番号」（子ども向け講座の場合は保護者のお名前も）を明記のうえ、下記までお申込みください。また、**公民館窓口にて直接お申込み**もいただけます。複数の講座へのお申込みも可能です。お申込み**締め切りは2018年4月25日水曜日の午後8時**です。**お電話での申込みは受付けておりません**。募集人数を上回る応募があった際は、抽選となります。受講が決定された方へのみ、5月上旬に「受講案内」をお送りいたします。

【ご注意とお願い】

- ・講座内容や開講日等、変更になる場合がございます。
- ・お申込が少なかった講座は開講できない場合がございます。
- ・当日の午前七時に香芝市に警報が発令されている場合、講座は中止となります。日を改めて開講する場合は後日ご連絡いたします。判断がつかないときは開講時間迄2時間を過ぎてからお電話にて公民館までお尋ねください。