

令和7年度

マインドフルネス瞑想ヨガ

ヨガの呼吸とポーズで体を整え、瞑想で心を安定させます
心身ともにリラックスしてコンディションを整えましょう♪

講師：藤原 由佳里（ヨガスタジオ プラーナ）

会場：Dream オーシャン総合体育館 会議室

日程

6月 2日・16日

7月 7日・21日

8月 4日・18日

月曜日 19:30～21:00

(全6回)

準備物

ヨガマット

または

バスタオル

水分補給ドリンク

タオル

- 健康管理には十分注意して体に異常を感じたら、すぐに中止してください。
- 活動中のケガ等は保険の範囲内で対応します。応急手当は指導者が行いますが、その後の対処はご自身でお願いします。
- 個人的トラブル等について、主催者側は責任を負いません。
- 日程、会場等は諸事情により変更する場合があります。
- 申込みが少数の場合は開催できない場合があります。
- 緊急時連絡のため、参加者には連絡網をお渡しします。
- 参加中の様子を撮影した写真は資料作成等に使用します。
- お申し込み後のキャンセルはできるだけ避けてください。

先着順では
ありません

受付期間 5月1日(木)～8日(木)

成人（18歳以上）

定員
10名

参加費 1,000円（町外の方 2,000円）保険料 1,850円（65歳以上 1,200円）

明和町スポーツ協会（明和スポーツクラブ）

〒515-0333 明和町坂本 1216-1

お問合せ 0596-52-7130（お問合わせ時間 9:00～17:00）

申込みなど詳しくは
コチラ →
HP（年間スクール）

