

ハタヨガ教室 4期

月曜日開催 全10回

1月	6	13	20	27
2月	3	10	17	24
3月	3	10	17	24

時間	13:30~14:40	休み	1/13 . 2/24
----	-------------	----	-------------

場所 県民体育館 2階 補助競技場

定員 30名(18歳以上・高校生不可)
※参加人数が少ないと開催できないことがありますので、ご了承下さい。

料金 7,000円

持ち物 ヨガマット(無料貸出あり)
水分補給用飲み物・タオルなど

講師の紹介



奥田佳代 (おくだかよ)
Jazz Dance Studio SOUL N.Y.
チーフインストラクター

- フィットネスヨガリサーチ
インストラクター

ヨガの呼吸と共に、力強さ・優美さを身に付け、痛みの軽減も体感していただけるクラスです。

教室の紹介
ハは「太陽(吸う息)」、タは「月(吐く息)」を意味し、インド発祥のヨガのルーツとされています。ベーシックなポーズと呼吸を組み合わせた内容で、年齢を問わず、初心者の方でも楽しく参加していただける内容となっています。

申込方法 電話受付のみ (先着順受付 / 8:30~20:00)



◆ 受付・手続き期間 ◆ 12/9 (月) ~1/5 (日)

◆お申込・お問合せはこちらまで◆

高知県立県民体育館

公益財団法人 高知県スポーツ振興財団
〒781-8010 高知市棧橋通2丁目1番53号

☎ (088)831-1166

FAX 088-831-1218



健康パスポート



アプリでポイント
貯まります



Vポイント
貯まります

冬のスポーツ教室参加者
限定プレゼント
1教室につき1つ