

ハタヨガ教室 1期

月曜日開催 全10回

4月	14	21	28		
5月	12	19			
6月	2	9	16	23	30
時間	13:30~14:40		休み	5/5・5/26	
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	 <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> ●フィットネスヨガリサーチ インストラクター <p>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。</p>				
教室の紹介	ハは「太陽(吸う息)」、夕は「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・手続期間 ◆ 3/21(金)~4/7(月)

但し、4/1~4/7は、イベント開催のため、車での来館をご遠慮ください

◆お申し込み・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

HP <https://kochi-kenmin.org/>



【ポイント付きます】



Vポイント
健康バスポート

アプリでポイント
貯まります

楽しく動く

【SNS】

