

日曜須坂の「健康応援教室」

初心者・男性の方大歓迎！

いきいきヨガ教室

30名
限定！

4月28日（日）

午前10時～11時30分

美容・体型維持のために！

肩こり改善
自然治癒力
アップ！

ヨガは、体をゆっくりと穏やかに動かすことで、筋力への効果が十分得られる運動と言われています。

正しく美しい姿勢を作ることで、筋力アップ、骨盤の修正につながり、さらにはストレス緩和、リラックス効果、体質改善にも効果があると言われています。

初心者の方や男性、どなたでもお気軽にご参加ください。



- 講師 miwakoさん（ヨガインストラクター）
 定員 30人 ※定員になり次第、締め切らせていただきます
 参加費 500円
 募集期間 平成31年3月25日(月)～4月24日(水)午前8時30分～午後5時
 服装 運動のできる服装（普段着でOKです）
 持ち物 タオル、水分
 ※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
 場所 蔵のまち観光交流センター2階多目的ホール
 ◆駐車場は信州医療センター第2駐車場（旧須坂病院南側）をご利用ください。
 ◆会場地図は右図をご覧ください。



お申し込み・お問い合わせ：須坂市健康づくり課

TEL 026-248-9018（月曜日～金曜日午前8:30～午後5:00）

Eメール s-kenkodukuri@city.suzaka.nagano.jp