

ヨガ&リンパdeリフレッシュ体操

日時 令和4年10月18日~11月22日
全6回 毎週火曜 10時~11時半



- 会場 中央区民センター1階 娯楽室
- 受講料 4,000円
- 定員 16名
- 対象 15歳以上の女性の方（中高生を除く）
- 持ち物 ①動きやすい服装
②タオル（フェイスタオル）
③飲料水
④ヨガマット

今の自分に意識を向けて、やさしいヨガを行います。

各体操で楽しみながらリンパを流します。

◎カリキュラム（例）◎

- ・チェアヨガ ・ヨガニドラー ・樹木呼吸法 ・タオル体操
 - ・脳トレダンス・セルフリンパ ・リンパ呼吸体操 他
- ヨガとリンパで心身をほぐして笑顔でリフレッシュしましょう。

【お申込み方法】

令和4年9月22日（木）から電話のみで受付（先着順）。

（9:30~16:30/土日受付可）定員になり次第、締め切ります。

受講料は受講日初日（10月18日）にお支払いください。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、予定が変更となる場合があります。

■申込・問い合わせ■

中央区民センター運営委員会（中央区南2条西10丁目）

電話271-1100 FAX261-7405