

ヨガ健康体操Ⅱ (全6回)

～身体の調子を整える～



1 内容

健康のためには身体を動かすことが大切です。
ヨガを安全に正しく行い、身体の調子を整え
健康増進を図りましょう。

2 講座日時・会場

	開催日	時間	会場
第1回	平成30年9月19日(水)	13:30～15:00	多目的ホール または 集会室 AB
第2回	9月26日(水)		
第3回	10月3日(水)		
第4回	10月17日(水)		
第5回	10月24日(水)		
第6回	10月31日(水)		

3 講師

スポーツインストラクター 井上 あや

講師紹介 水野ヨガ学院指導者養成修了、北海道障がい者スポーツ指導員等
コアコンディショニング協会ベーシックインストラクター
札幌市体育館、地区センター、地域会館で各講座・サークル指導

4 持ち物・他

運動に適した動きやすい服装、ヨガマット (マットをお持ちでない方は貸出あり)
タオル、飲み物 (水分補給)

5 対象・定員・受講料

対象 15歳以上 (中学生・高校生を除く)

定員 18名

受講料 3,250円 (保険料・消費税含む)

※教材のヨガベルト等をお持ちでない方は、別途、
教材費 1,000円がかかります。



6 申込・問い合わせ先

申込先 すみかわ地区センター

澄川4条4丁目4番40号

申込日時 平成30年8月16日(木)～9月10日(月)

午前9時～午後9時

申込方法 窓口及び電話 (818-3035) **先着順**

問合せ先 すみかわ地区センター