令和８年度

ココロとカラダに

# チャレンジ ヨガ

人の身体は年齢や体調に応じて癖・歪みがでてきます。
ヨガで無理なくこれらを修正し、心と体の健康を育みましょう。
ヨガは本来の機能を呼び覚まし“ココロ”も“カラダ”も強くなります。
ゆったりとした呼吸でご自身の「身体の声」を聴いてみてください。

## １期全3回のプログラム

| | | | |
|---|---|---|---|
| １期 | ４月 28 日 | ５月 26 日 | ６月 23 日 |
| ２期 | ７月 21 日 | ８月 25 日 | ９月 29 日 |
| ３期 | 10 月 27 日 | 12 月 22 日 | 2027 年２月９日 |

※すべて火曜日　10 時 00 分～11 時 30 分開催

マットを引いて座ることが難しい方は椅子に座ったままできるヨガをすすめていただけます。
呼吸法、コンディショニング、筋力アップなど、体を動かして楽しみましょう。
できるところからはじめてみませんか？申込お待ちしております。

**セット会員受講**
（回数券）
**2,500円**
※3枚綴りの年度内有効券です。
(払い戻しはできません)

**単発受講**
**1,000円**
※開催月から予約可能です。
お電話で予約ください。
※状況によっては受講いただけない場合がございます。

**対象年齢：16歳以上(18歳未満は保護者の同意が必要です)**
**定　　員：20 名**
**開催場所：妹背の里（蒲生郡竜王町川守5番地）**

持ち物等
・動きやすい服装
・ヨガマットまたはバスタオル
・水分補給用のお茶など

## 受講においての注意事項

・お時間に余裕を持ってお越しください。
・お預かりした受講料はスクール開始後の返金はできませんのでご了承ください。
・受講中における怪我などについては、応急処置は行いますが、それ以降の責任については加入保険による範囲内とします。

※臨時休園や休講となった場合、下記HP等のQRコードにて情報発信しておりますのでご確認ください。

●申込先・問合せ：妹背の里　TEL0748-57-1819　滋賀県蒲生郡竜王町川守5