

# ゆ っ た り ヨ ガ 講 座

リラックス!

短時間で  
できる



体質改善!

未経験  
大歓迎!

ヨガは、深い呼吸法とゆったりとした動作で、自律神経を整え、全身の筋肉を緩めていきます。ゆるやかな動きのため、誰でも自分のペースで、無理なく、継続できる!! ゆったりとした気分で、心身ともに健康な毎日を過ごしてみませんか?

◆ 令和8年 8月 7日・21日・28日 毎回金曜日 (全3回)  
10:00~11:00

講師 高橋 愛さん (公認スポーツ指導者)

## ◆講座のごあんない

- 対象……どなたでも (初めての方、大歓迎)
- 場所……長地公民館 2階 講堂
- 受講料……600円 (全3回分) ※受講初日にお支払いください。
- 持ち物……ヨガマット(なければ大きめのタオル)、運動ができる服装、飲み物
- 定員……15名(先着順)
- 申込期間……令和8年7月6日(月)9:00 ~ 8月5日(水)17:00まで
- 申込方法……長地公民館窓口・電話・E-mail、QRコードにてお申し込みください。

## ◆お申込み◆

岡谷市長地公民館

QRコードで申し込み →

■Tel:0266-27-8080 ■住所:岡谷市長地柴宮2-15-26  
■E-mail:osachi@city.okaya.lg.jp

