

ハタヨガ教室 2期

月曜日開催 全11回

7 月	7	14	28		
8 月	4	18	25		
9 月	1	8	15	22	29
時 間	13:30～14:40		休 み	7/21・8/11	
場 所	県民体育館 2階 補助競技場				
定 員	30名(18歳以上・高校生不可) ※参加人数が少ないと開催できないことがありますので、ご了承下さい。				
料 金	7,700円				
持ち物	ヨガマット(無料貸出あり) 水分補給用飲み物・タオルなど				

講師の紹介



奥田佳代(おくだかよ)

Jazz Dance Studio SOUL N.Y.
チーフインストラクター

●フィットネスヨガリサーチ
インストラクター

ヨガの呼吸と共に、力強さ・優美さを身に付け、痛みの軽減も体感していただけるクラスです。

教室の紹介

ハは「太陽(吸う息)」、タは「月(吐く息)」を意味し、インド発祥のヨガのルーツとされています。ベーシックなポーズと呼吸を組み合わせた内容で、年齢を問わず、初心者の方でも楽しく参加していただける内容となっています。

申込方法

電話受付のみ(先着順受付/8:30~20:00)



◆ 受付・手続き期間 ◆ 6/16(月)~6/30(月)

◆お申し込み・お問合せはこちらまで◆

高知県立県民体育館

公益財団法人 高知県スポーツ振興財団

〒781-8010 高知市棧橋通2丁目1番53号



(088)831-1166

HP <https://kochi-kenmin.org/>

【ポイント付きます】

Vポイント



健康バスポート



アプリでポイント
貯まります

【SNS】

