

ハタヨガ教室 3期

月曜日開催 全9回

10 月	6	13	20	27
11 月	10	17		
12 月	1	8	15	
時 間	13:30~14:40		休 み	11/3・11/24
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	6,300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・手続期間 ◆ 9/15(月)~9/29(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】



【SNS】



アプリでポイント
貯まります