

ハタヨガ教室 4期

月曜日開催 全9回

1 月	19	26		
2 月	2	9	16	23
3 月	2	9	16	

時 間	13:30~14:40	休 み	ありません
-----	-------------	-----	-------

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・手続き期間 ◆ 12/8 (月) ~1/6 (火)

◆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/>

