

4期

# ハタヨガ教室

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	 <p>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</p> <p>●フィットネスヨガリサーチ インストラクター</p> <p>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。</p>			
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 ◆ 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 高知市桟橋通2丁目1番53号

☎ (088)831-1166

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

