

# 夜ヨガ教室

## 4期

月曜日開催 全10回

1月	12	19	26								
2月	2	9	16	23							
3月	2	9	16								
時間	19:00~20:10		休み	ありません							
場所	県民体育館 補助競技場（2階）										
定員	20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	7,500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	 <div> <p><b>近森 ひろこ</b> 「しっかり呼吸を深めて 心と体のバランスを 感じていきましょう」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●全米ヨガアライアンス RYT200コース修了</li> <li>●AIC I・II受講修了</li> <li>●アユールヴェーダセラピスト</li> <li>●産前・産後のお母さんのための ヨガコース修了</li> </ul> </div>										
教室の紹介	少し照明を落とした中で、ゆったりとヨガの呼吸法と体の動きの基礎を中心に行うヨガ教室です。運動が苦手な方、日常のストレスを発散したい方、自分を見つめ直す時間が欲しい方などにおすすめです。初心者の方でも無理なく参加できます。										
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 高知市桟橋通2丁目1番53号  
 ☎ (088)831-1166  
 HP <https://kochi-kenmin.org/>

