



ハタヨガ

教室

2期

月曜日開催 全11回

7月	6	20	27	
8月	3	17	24	31
9月	7	14	21	28

時間	13:30~14:40	休み	7/13・8/10
----	-------------	----	-----------

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		<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)」、夕は「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 ◆ 6/12(金)~6/30(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/>



【ポイント付きます】



【SNS】



アプリでポイント
貯まります