

ハタヨガ教室 3期

月曜日開催 全9回

10月	5	19	26		
11月	2	9	16	30	
12月	7	14			

時 間 13:30~14:40 休 み 10/12・11/23

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 ◆ 9/14(月)~9/30(水)

◆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】



アプリでポイント
貯まります

【SNS】

