

やさしいヨガ講座

お待たせしました！
第1期が始まります
(女性限定)

一年を通して健康に働ける体づくりを行いましょ

講師紹介

アイアンガーヨガの
持つ特徴である集中力アップ！と
リラックス効果を体感し、女性自身の
自己ヘルスケアを学び、ますます素敵な
自分づくりの一步を、一緒に踏み出しましょう！



アイアンガーヨガ認定指導員

第1期の日程 (各木曜日) (2期については後日お知らせします)

5/12	5/19	5/26	
6/9	6/16	6/23	
7/14	7/21	7/28	<午後3時～4時>

【対象】女性限定(市内在住・在勤の人)：勤労者優先

【定員】40人

【参加料】2,000円(全9回：第1期分) ※持ち物：タオル・飲み物

【会場】亀岡市総合福祉センター 1階 コミュニティホール

【その他】手話通訳や要約筆記、託児(生後6カ月～就学前)要予約



【申込方法】住所・氏名・電話番号・年齢・勤労の有無を電話で働く女性の家へ

亀岡市総合福祉センター 働く女性の家 TEL：24-0294