

# やさしいヨーガ講座

お待たせしました！  
6月から始まります  
(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

## 日程 (各木曜日)

6 / 8      7 / 12      8 / 10      9 / 14  
10 / 12      11 / 9      12 / 14  
1 / 11      2 / 8      3 / 14

<午後3時～4時> 全10回

- 【対象】 女性限定（市内在住・在勤の人）：勤労者優先
- 【追加募集】 40人 先着順 事務所にお申込み下さい。
- 【参加料】 2,000円（全10回分） ※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



【申込方法】住所・氏名・電話番号・年齢・勤労の有無を5月10日（水）午前9時から 働く女性の家へ