

YOGA 体験教室

ヨガで全身のコリをほぐして
心地の良い体づくりを
してみませんか？

【ヨガで得られる効果】

- *痩せやすくなる
 - *便秘や肌荒れの改善
 - *肩こり・腰痛の改善
 - *冷え性改善
 - *心を穏やかにする
 - *睡眠の質が上がる
- などなど...

こちらからもお申し込みできます↓



【日時】令和7年10月2日、9日、16日（全3回）
午前10時30分～12時まで

【場所】2日・16日：西公民館（西春別99番地の3）

9日：上春別地域センター（上春別栄町44番地）

【講師】ヨガイフストラクター 阿部 希衣子 先生

【対象】町内在住の18歳以上の方

【定員】15名程度 【参加費】無料

【持ち物】バスタオル（ヨガマット）、飲み物

「ヨガ体験教室」申込用紙

【申込期限】10月1日（水）まで

氏名		年齢	才	電話番号	
住所				FAX番号	