2024
1月
新講座

カラダづくりに必要なのは持続力とバランス力！

ゆったり健康ヨガ体操

身体の歪みやコリ、疲労などを
取り除く為の「体を整える体操」を
ヨガの呼吸法・動きをベースに行います。
丁寧に体をほぐすことで、
シニアをはじめ、身体の硬さや
関節のこわばりが気になる方も
安心して取り組めます。
誰かと競うのではなく
「あなたのペースに合わせた運動」を
一緒に楽しみながら行いましょう。
《1・4・7・10 月に募集する３ヵ月講座》

【講　　師】東山ヨガ道場講師　糟谷咲子
【開講日】①③木曜日　14:00～15:30
（1/18、2/1、15、29、3/7、21）
※正月休みの変則日程注意
【受講料】３ヵ月（6 回）分　14,520 円（税込）
【持ち物】ヨガマットまたはバスタオルなど
床に敷くもの、動きやすい服装、
タオル、飲料水、必要な方は除菌シート

QRコードから
簡単申し込み!
11/30(木)10 時受付開始

詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。
※受講料には維持管理費が含まれています。
※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。
※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。
※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。
※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ
初めてご入会される方は、
別途登録料550円（税込）が必要です。

名古屋・栄 中日文化センター
〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F
0120-53-8164
10:00～19:00（日曜日は17:00まで）