

# 気持ちもからだも楽になる

生き

# いきいき

息!

# ヨーガ

2024

1

月

新講座

日本ヨーガ光麗会講師

西尾房子

【開講日】 第2・4月曜日 13:15~14:45

《新設》第2・4金曜日 13:00~14:30

【受講料】 3ヵ月(6回)分 14,520円(税込)

【持ち物】 運動ができる服装、飲料水、タオル  
ヨガマットまたはバスタオルなど床に敷くもの(除菌シート)

マスク生活で息苦しさも感じている今、気持ちもからだも楽になる呼吸とヨーガをお伝えします。ポーズの完成ではなく、ゆったりとした呼吸(息)に合わせた、流れるような動作を大切にしています。からだが硬いとあきらめていた方や老若男女問わずご参加いただけるいきいき(生き息!)ヨーガをはじめませんか。

講座を体験してみませんか!(講座内体験会)

体験日:1/26(金)

13:00~14:30

受講料:2,420円(税込)

TRY



30分間  
見学できます!  
7階窓口で  
お声掛け  
下さい!

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)