

2024
1月
新講座

ストレッチ ヨーガ

日本ヨーガ瞑想協会
登録講師
林 弘美

ヨーガ初心者、
男性、高齢者の
みなさま！
遠慮なくご参加
ください！



コロナ禍により、体力の衰えを
実感されている方が非常に多くいらっしゃ
います。近年のマインドフルネス瞑想の流行も
あり、企業・医療・スポーツ等様々な分野から
注目されている「ヨーガ」。やさしいポーズでも
体幹（インナーマッスル）を意識・整えることで、
姿勢が良くなり、代謝もアップ。頭痛・肩こり・
腰痛も改善されていきます。

ストレッチヨーガは運動にご縁がなかった方も
安心して始めていただけます。

【開講日・受講料】

新設

②④月曜日 10:00~11:30
3ヵ月（6回）分 14,520円（税込）

【開講日・受講料】

月曜日 各90分

①10:00~ ②13:30~ ③15:15~

3ヵ月（12回）分 各25,080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、
運動ができる服装（必要な方は、タオル、飲料水、除菌シート）



講座を体験
してみませんか！
(講座内体験会)

体験日:
1/22(月)
10:00~11:30
受講料:
2,420円(税込)

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・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)