

体調改善

# 癒<sup>い</sup>しのヨガ

【講師】 松下ヨガ学院副院長 松下美枝



無理のないポーズを中心に  
基本ポーズ、呼吸法、  
瞑想法などてからだを  
整えていきます。初心者  
中級者のかた 歓迎します。



- 【開講日】 木曜日 18:15~19:45  
【受講料】 3カ月(12回)分 23,100円(税込)  
【持ち物】 運動ができる服装、タオル、飲料水、  
ヨガマットまたはバスタオルなど床に敷くもの  
(気になる方は除菌シート)

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)