

こころもからだもリラックス!

# ホーム・ヨーガ

日本ヨーガ学会会員 権田芳子

認知症予防、改善に効果的といわれる有酸素運動であるヨーガ。ポーズ・呼吸法・瞑想によって、心身のリフレッシュを図り、血液やプラナー(生命力・自然自愈力)の流れを良くします。自分のペースで行えるヨーガを生活に取り入れてみませんか。



【開講日】 木曜日 12:00~13:30

【受講料】 3ヵ月(12回)分 24,420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、飲料水、おなかにかけるタオル  
(必要な方は除菌シート) ※はだしか靴下でご参加ください

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)