

リラックスヨガ

ヨガを始めたい方・からだを動かすきっかけづくり・健康維持や向上
リラックスヨガは、からだの柔軟性や筋力を高めるベーシックなヨガです。
優しくからだをほぐして、健康なからだを目指しましょう！

○開催日程 : 12月 7日・14日・21日・28日
(毎週木曜日)

○開催時間 : 10:30～11:45 (1時間15分)
13:00～14:15 (1時間15分)



【申込開始】 令和 5年 12月15日 9:00～

会 場：青梅市御岳交流センター 交流室

参加費：1回 500円 定 員：15名
(先着順・前日までにお申し込み下さい)

対 象：女性、初級者向け ※初めて方歓迎です

【申込方法】 「電話」または「直接窓口」にてお申し込みください。
お名前と連絡先をお伺いさせていただきます。
先着順にて受付をさせていただきます。定員に達し次第締め切りとなります。
回数、午前・午後問わずご参加いただけます。

【ご 案 内】 悪天候、警報発令時などにより開催を中止する場合があります。
当日9:00頃に決定しご連絡をさせていただきます。予めご承知下さい。

【持 ち 物】 運動しやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット (貸出あります)

【注意事項】 ●新型コロナウイルス感染症対策として、マスク等の着用をお願いします。(教室中は任意)

青梅市御岳交流センター

〒198-0173 青梅市御岳本町362-8

TEL : 0428-79-0720