

# 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 : 2月 2日・9日・16日  
(毎週木曜日)

○開催時間 : 10:30~11:45 (1時間15分)

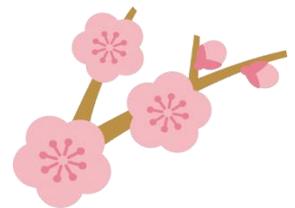


**【申込開始】 令和 5年 1月15日(木)9:00から**

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 : 初心者、初級者向け ※初めて方歓迎です



梅の花が咲くころになりましたが、  
寒さは続きます。  
ヨガでリフレッシュしましょう！

【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、曜日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