

CS奥州ヨガ教室

- ・ ヨガで身体をリフレッシュ。
- ・ 男性の方もOKです。



■ 教室のご案内

いやしのヨガ（火）

初心者の方でも安心して無理なく受講できる入門コース。リフレッシュとリラックスを目的とし、いつまでも、健康で動ける身体を保ちたいと思う方に是非、お勧めします。
いやしのヨガで心も体も癒され、終わった後の爽快感を味わってみてください。

講師：小原 佐江子 先生

ハタヨガ（水）

数々の流派の源流といえるハタヨガ。ゆっくり体を伸ばすヨガを、総じて指す場合もあります。心と体の原動力でもある「気」重視して、ハ=太陽・タ=月・吐く息のふたつをコントロールし、調和をさせることを目指します。

講師：小野寺 顕輝依 先生

■ 料金のご案内

1回 500円 またはスポーツ参加券

◎スポーツ参加券 2,500円（6枚綴り）をご利用ください。



この教室はスポーツ振興くじ助成金で行われています。

会場と時間

	曜日と時間	会場
いやしのヨガ	【火】 13:30～15:00 (90分)	常盤地区センター 和室 ※ヨガマット、飲料水持参
ハタヨガ	【水】 19:15～20:30 (75分)	

※日程は裏面の開催予定表をご覧ください

【連絡先】

TEL/FAX 0197-22-2564

(日・月曜日定休)

参加申込の方は裏面の申込用紙にご記入のうえ、FAXまたは、事務所までご持参下さい。・・・担当 佐々

問合せ先：NPO法人シチズンスポーツ奥州（総合型地域スポーツクラブ）

奥州市水沢区東中通り1-1-13 TEL/fax 0197-22-2564 メール

mfcchouse@ybb.ne.jp

CS奥州ヨガ教室 参加申込書

o s i a k i

WU 4 L 6	, Ž (E 1 = 8 E 1 Mh WU	
m Z	v > G 1 < w	
n a k i	j [K ` c a j k i	
P d		
ł t q R v r] y f _ w		
DLH0; I 6	
O J 3 L :	x fl (6 B L 9 g ^ / % # - \$ i p . ' & . * Ž ! / z \ V 7 J 8 L A L C @ L 5 6 B L 9 b X N / - 2 F ? / - (I S ž (O v w	

~ WU o Ž s +) FAX * !) * ł e Wfi " ł ~ "

FAX 0197-22-2564

T . Y .

教室日程

u Qk	4 k	5 k	6 k	7 k	8 k	9 k	10 k	11 k	12 k	1 k	2 k	3 k
~ ,	5 i	17 i	14 i	5 i	2 i	6 i	4 i	1 i	6 i	17 i	7 i	
Ž (19 i	24 i	21 i	12 i	23 i	13 i	11 i	8 i	13 i	24 i		
E 1	26 i	31 i	28 i	19 i	30 i	20 i	18 i	15 i	20 i	31 i		
				26 i		27 i	25 i	29 i				
u Qk	4 k	5 k	6 k	7 k	8 k	9 k	10 k	11 k	12 k	1 k	2 k	3 k
= 8	13 i	11 i	8 i	6 i	3 i	7 i	5 i	9 i	7 i	18 i	1 i	
E 1	20 i	18 i	15 i	13 i	17 i	14 i	12 i	16 i	14 i	25 i		
	27 i	25 i	22 i	20 i	24 i	21 i	19 i	30 i	21 i			
			29 i	27 i	31 i	28 i	26 i					

問合せ先: NPO法人シチズンスポーツ奥州 担当 佐々木
 奥州市水沢区東中通り1-1-13 TEL/fax 0197-22-2564 メール mfcchouse@ybb.ne.jp