

初めての方でも気軽にチャレンジ!

令和4年度白石区民講座

# おたためしヨガ

ヨガを難しく考えず、「自分で自分の心身を楽に快適にしてくれるもの」と捉えてください。簡単なヨガのポーズを行うために、まず身体を緩めていきます。そして、緩めるために、心の使い方をお伝えしていきます。決して無理せず、今の自分の状態を知るつもりで、心身をリラックスさせ、整える場として参加してみませんか。

【講師】YOGA インストラクター 中保 ユカ

▶日時:令和4年 10月13日・20日・27日、11月10日・17日・24日

全6回/毎週木曜日 ※11/3は祝日のためお休み

10:00~11:30(90分間)

▶会場:白石区複合庁舎5階 区民センター 視聴覚室

▶対象:15歳以上の方(中学・高校生除く)

▶定員:10名(申込多数時抽選) ▶受講料:3,200円

▶持ち物:ヨガマット、水分補給用飲料、動きやすい服装

**申込み** 令和4年9月30日(金)~10月3日(月)

電話でのみ受付 (10:00~16:30)

申込多数の場合は抽選とし、受講確定者のみ、10月4日(火)に連絡します

**支払い** 講座初日(10/13)に会場にてお支払いください (9:30より受付)

◎受講希望者が著しく少ない場合は中止となることがあります。

◎受講者都合による受講料の払い戻しは出来ませんのでご了承ください。

- \* マスクの着用および会場入室前の手洗いや手指の消毒をお願いいたします。
- \* 風邪のような症状がある方は受講をお控えいただくようお願いいたします。
- \* 会場前にて検温を実施します。発熱がある方は原則受講できませんのでご了承ください。
- \* 新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては中止となる場合がございますのでご了承ください。



白石区民センター指定管理者 一般社団法人札幌市区民センター運営委員会

**白石区民センター運営委員会**

白)南郷通1丁目南8-1 白石区複合庁舎5階

TEL:011-861-3100

