

75分のヨガ時間



# 代謝アップパワーヨガ

心身軽やかに、快適な日々を  
過ごしていきましょう！

## 募集

- ・対象 町内在住・在勤者
- ・定員 20名（先着順）

講師：石垣 麻衣子先生（下諏訪町健康サポーター）



太陽礼拝をベースに、呼吸とポーズを合わせながら、少しテンポよく流れるように動くヨガクラスです。カラダを動かしながら集中する時間と、静かに呼吸を深める時間との緩急をつけ自律神経を整えていきます。肩こりや腰痛改善、代謝を活性化させ、一日の疲れを洗い流しましょう。

## 日時

7月9日・30日 8月20日 9月3日・17日  
水曜日 19:00～20:15（75分クラス）

## 会場

健康フィールド（屋内） 下諏訪町東赤砂10795番地1

## 持ち物

室内靴・飲み物・タオル

## 申込

同時に申込み開始となるその他の講座を合わせて、お一人2講座までの申込みとさせていただきます。  
下諏訪町ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。  
先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。  
（定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。）

受付開始  
6/7(土)  
9:00～



お問い合わせ

下諏訪町教育こども課 健康スポーツ係（健康ステーション）  
〒393-0046 下諏訪町10616-356

TEL 0266-75-5546 FAX 0266-75-5547  
メール sports@town.shimosuwa.lg.jp