

ラジヨガ体操



セルフケアヨガ

ヨガの代表的なポーズをとりながらテンポよく行う体操です。

深い呼吸を意識しながら動くことで、自律神経を整え、心身を元気にしてゆきます。

呼吸とやさしい動きで心と体をほぐし、気持ちよく全身を動かしましょう。

初心者の方大歓迎！

前半はラジヨガ体操、後半は優しいポーズでセルフケアをするヨガを行い、
みんなでリラックス・リフレッシュして楽しく続けていきましょう！

6/2 6/16 6/30

7/14 7/28 8/18

火曜日 全6回 10:00～11:00

講師

よしかわ あきこ
吉川 章子 先生

会場

下諏訪総合文化センター 1階 軽体育室

持ち物

ヨガマット、飲み物、タオル、運動しやすい服装

定員

一般 15名

受講料

無料 ※事前にキャンセルする場合は6月1日までにご連絡ください。

申込方法

①下諏訪町公民館の窓口にて直接申し込み ②電話での申し込み

受付開始：5月8日（金）9：00～

受付時間：平日9：00～21：00

※先着順受付、定員になり次第締め切りさせていただきます。



※講師の都合または受講者が少人数の場合開催中止になる場合があります