

茅野市中央公民館 受講生募集

リラックスヨガ講座



心と身体の声に耳を傾けながら、ゆったりと動く「ハタヨガ」をベースにした講座です。

セルフメンテナンスを目的に、日常生活でも気軽に続けられる動きやセルフマッサージを取り入れながら、無理なく身体をほぐしていきます。

子育てや仕事などで忙しい毎日を過ごす中、心身ともにリラックスして、心地よい週末を迎えるためのひとときを、一緒にしませんか？

○ 講師紹介 ○ 宮澤 佳子 先生

諏訪市出身、在住。ヨガと気功を2000年から始め、現在はハケ岳や諏訪湖周辺でヨガと背骨コンディショニングを広める活動をされています。

日 時	令和8年9月25日、10月2日、9日、16日 午後7時から8時30分（金曜日 全4回）
会 場	茅野市中央公民館 3階 体育室
定 員	18名（先着順・初めての方優先）
費 用	受講料 1,000円
持 ち 物	ヨガマット、運動のできる服装、 飲料水、タオル
対 象 者	市内在住、在学、在勤者（特に20～60代の方）
募集開始	8月26日（水）正午から
申 込 先	茅野市中央公民館（☎0266-72-3266）
申込方法	電話または右のQRコードより申込



↑ 申込フォーム

<注意事項>

この講座は、初めて受講される方の申込みを優先するため、大変申し訳ございませんが、申込み状況によっては、過去に受講されたことのある方にご遠慮いただく場合があります。その際はご連絡いたしますので、ご了承くださいますようお願いいたします。