

# 気持ちよく動こう！ やさしいヨガ教室



「身体がかたいからヨガは無理かも…」  
そんな方にこそ参加してほしい、やさしいヨガ教室です。  
無理なポーズは行わず、呼吸とゆったりした動きを中心に進めます。  
運動が久しぶりの方、初心者の方も安心してご参加ください。

## 2026年3月12日（木）

### 18：15～19：30

定 員 15名

参加費 800円

申 込 2月15日（日）～前日

窓口または、電話にて先着順



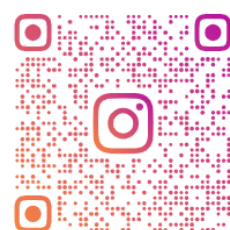
緑生涯学習センター

指定管理者 シンコーグループ

〒458-0801

名古屋市緑区鳴海町字本町54

☎ 052-621-9121



MIDORI\_SYOGAI