

ヨガ体験講座のご案内

平素は育友会活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。
さてこの度、心と体をほぐす「ヨガ体験講座」を開催いたします。
初心者の方も大歓迎！呼吸を整えながら、ゆったりとした時間を一緒に過ごしましょう。

📅 日時： 10月29日(水)

10時30分～11時30分（10時10分～受付）

📍 場所： ウッディタウン市民センター2階 多目的室

👕 持ち物： 動きやすい服装・ヨガマット（バスタオルでも可）・

飲み物・ハンドタオル

💰 参加費： 無料

💖 インストラクター：水王京子先生

さんだ生涯学習カレッジヨガクラブ講師・三田市フレイル予防教室「椅子に座ってできるヨガ」
三田市藍市民センターにて「ヨガ“K”ing」・三田市つつじ交流ひろばにて「yoga いろは」など
ご活躍中です。



🔪 お申し込み方法：10/20 までに、URL または QR コードよりお申し込みください。

会場の都合上、応募多数の場合は抽選とさせていただきます、落選の方のみ 22 日までにメールにて連絡させていただきます。

こちらからどうぞ⇒ <https://forms.gle/a9Ni43DxyJPSup3E7>



日々の忙しさから少し離れて、自分自身と向き合うひとときをぜひご体験ください。

皆さまのご参加を心よりお待ちしております 🌿