

女性の心と体に  
やさしいヨガ



# ムーンサイクルヨガ

心身軽やかに、快適な日々を  
過ごしていきましょう！

**募集** 定員 18名 (先着順)

講師：石垣 麻衣子先生



季節によって変化する心や体に寄り添えるよう、このクラスでは月の礼拝やゆったりとした呼吸と共にポーズを行い、体、呼吸、心へ意識を広げいきます。ゆったりとした空間で心身のバランスを整えていきましょう。

日時

4月24日(水) 5月22日(水) 6月26日(水)  
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

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

3/30(土)  
9:00~

申込み 二次元 (QR) コード



お問い合わせ

下諏訪町教育こども課 健康サポート係 (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 kenkous@town.shimosuwa.lg.jp