

# リラックスヨガ



簡単で分かりやすい  
ヨガのポーズを行い、  
体のゆがみを解消し、  
ゆっくりとした深い呼  
吸で心身共に  
リラックスさせていき  
ます。運動が苦手な  
方や、初めての方も  
安心してご参加いた  
だける講座です。

◎講師：一般社団法人地域ウエルネス・ネット フィットネスアドバイザー

◎日程：令和6年 11/29、12/6、13、20、27(金曜日) 全5回

◎時間：18:30～19:30

◎受講料：3,500円

◎定員：25名

◎持ち物：運動しやすい服装、飲み物、汗拭き用タオル、ヨガマットまたは大きめのバスタオル

◎対象：18歳以上の方



お問い合わせ

札幌市はっさむ地区センター

札幌市西区発寒10条4丁目1-1

TEL 011-662-8411

申込、受講料納入は R6/10/18 (金) より一週間以内にお釣り銭のないよう  
納めてください。

平日9:00～17:00

※受講者の都合による払い戻しはできません。予めご了承下さい。

