

あやせカルチャー倶楽部 ～まなびの森～

フローミュージックヨガ

音楽に 合わせて、

やさしく 楽しく 整えるヨガ

フローミュージックヨガ体験

フロー
ミュージック
ヨガとは…

ヨガのポーズや呼吸法に
リズム感のある音楽を
組み合わせて体と心の
調和を深めます

はじめてでも
楽しめます！

第1回

2回
連続講座

第2回

9月14日 月

10月5日 月

講師

村岡 葉月氏

ヨガインストラクター
腸育マイスター



寝る前に
おすすめのヨガ、
腸育のワンポイント
レッスンもあります



- 時 間／10：00～11：30
- 会 場／北の台コミュニティプラザ
- 対 象／市内在住・在勤で16歳以上の方
※未就園のお子様連れは応相談

- 定 員／10人(先着順)
- 費 用／無料
- 持ち物・服装／ヨガマットか大き目のバスタオル、水分補給用飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装で参加

★駐車場が少ないため、公共交通機関の利用や乗り合いのご協力をお願いします

申込み開始日時 | 8月5日(水) 10：00 ～ [8月6日(木)以降は9：00～17：00]

お申込み
お問い合わせは
こちらまで

電話

0467-77-8181

Fax

0467-79-0141

綾瀬市立中央公民館

受付時間／9：00～17：00

休 館 日／毎週火曜・第3水曜

窓口

中央公民館1階受付窓口

〒252-1107 綾瀬市深谷中1-3-1



公民館の
ホームページ

★FAXでのお申込みは、件名に『ヨガ』、①氏名 ②電話番号を明記してください ※3日以内に確認の連絡が無い場合はお手数ですが中央公民館(事業担当)までお問い合わせください ※個人情報は適切に管理し、講座の目的の範囲で使用いたしますのでご了承ください