



# ふれあいプラザおがわ

## 教室開催のご案内

# ハタ ヨガ

久しぶりに運動を始めようと思っている方、身体の調子を整えたい方、ヨガを始めたい方におすすめてです。ヨガの基本的なポーズ、呼吸法に重点を置きながら心身を整えるヨガになります。

日時：11月10日、17日、24日 金曜日  
14:00~14:45 (45分)

定員：12名 (先着順)

料金：1回500円

講師：福田 美奈子

持ち物：水分補給用の飲み物、ヨガマット (貸出もございます。)

場所：ボランティアルーム



## 申込・料金支払い方法

参加申し込みは当日申込、先着順となります。13時40分より参加受付をおこないます。定員に達し次第受付を終了させていただきます。あらかじめご承知ください。申し込み時に料金の支払いをお願いいたします。

## 注意事項

- ・発熱など新型コロナウイルスの感染が疑われる症状がある場合には参加をお控えください。
- ・着替えは事前に自宅で済ませた状態でご来館ください。
- ・教室前後には手洗い・アルコールによる手指消毒をおこなってください。

問い合わせ先：0493-71-6868 (9:00~18:00 毎週火曜日休館)

住所：小川町東小川5丁目25-5

H P: <https://www.fep0294.co.jp/ogawa/>



ふれあいプラザおがわ  
指定管理者：(株)フクシ・エンタープライズ



# ふれあいプラザおがわ

教室開催のご案内

## 体幹トレーニングヨガ

ヨガの動きを通じて、姿勢を維持するために必要な体幹を整えるヨガになります。  
筋力の低下、姿勢の崩れを感じる方は是非、ご参加ください。

日時：11月12日

日曜日 11:00~11:45 (45分)

定員：12名 (先着順)

料金：1回500円

講師：阿部 巧

持ち物：水分補給用の飲み物、ヨガマット (貸出もございます。)

場所：ボランティアルーム



### 申込・料金支払い方法

参加申し込みは当日申込、先着順となります。10時40分より参加受付をおこないます。定員に達し次第受付を終了させていただきます。あらかじめご承知ください。申し込み時に料金の支払いをお願いいたします。

### 注意事項

- ・発熱など新型コロナウイルスの感染が疑われる症状がある場合には参加をお控えください。
- ・着替えは事前に自宅で済ませた状態で来館ください。
- ・教室前後には手洗い・アルコールによる手指消毒をおこなってください。

問い合わせ先：0493-71-6868 (9:00~18:00 毎週火曜日休館)

住所：小川町東小川5丁目25-5

H P: <https://www.fep0294.co.jp/ogawa/>

ふれあいプラザおがわ  
指定管理者：(株)フクシ・エンタープライズ