



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、ヨガを始めてみたい方におすすです。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：1月9日、16日、23日、30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 (9日、16日、30日)

：丸山 裕子 (23日)



持ち物：水分補給用の飲み物、ヨガマット (貸出もごさいます。)

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

- ・体調不良の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。

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：1月18日、25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

- ・体調不良の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。

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