

長野市生涯学習センター主催講座

《令和8年度フレイル予防講座》

自分のカラダと向き合う ヨガ時間

お好きな回の
参加でもOK!

① 4月20日(月)
ストレッチヨガ

② 5月18日(月)
肩こり改善ヨガ

③ 6月15日(月)
腰痛改善ヨガ

④ 6月29日(月)
股関節を柔軟にするヨガ

⑤ 7月6日(月)
経絡・ツボヨガ
基本編

⑥ 8月3日(月)
経絡・ツボヨガ
夏の養生

【会場】生涯学習センター 4階

【時間】各回

14:00~15:30

【受講料】各回 300円

【定員】各回 30名

【持ち物】 * ヨガマット

* 飲み物(水分補給)

* 動きやすい格好

【託児】有(若干名)

10日前までに予約 必要

※TOiGOパーキング200円割引有

お申込みは以下のいずれかで

生涯学習センター

電話:(026)233-8080

メール:s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp

【講師】Akiさん

・全米ヨガアライアンス200時間認定インストラクター

・ヨガの解剖学認定200時間修了

・整体ヨガ・経絡YOGA・骨盤ヨガ 認定指導者