

桜島総合体育館主催事業
初心者向け ヨガ教室

テトックス ヨガ

～内側から心身を整えるヨガ～

日頃、意識しない呼吸を深めることで自律神経が整いやすくなり、ひとつひとつのポーズに呼吸をしっかりと入れて老廃物の排出、巡りを良くしていきます。

初心者の方や、運動不足を感じていらっしゃる方もこれを機にヨガを日常に取り入れてみませんか？

定員…20名

期日…第1回；7/12・9/13・10/18・11/15(火曜日；計4回)
締め切り；6月30日(木)

時間…10：30～12：00 (90分)

場所…桜島総合体育館 補助館（もしくは、本館 2F 卓球場）

参加費…無料（スポーツ障害保険含む）

持ち物…ヨガマットまたは大判のバスタオル、飲物、汗拭きタオル

申込み…桜島総合体育館まで TEL か FAX または直接窓口にて
南栄リース桜島アリーナ；099-293-2967
（桜島総合体育館）



講師紹介 中村 ひとみ

【資格】全米ヨガアライアンス RYT200 取得・介護福祉士
鹿児島エルグ、公民館、イベントなどで初心者向けの
ヨガの指導を行っている。