

# 2024年度 新講座 かんたん

## ストレッチヨガ

何か運動がやりたいと思っても、きっかけがなくて、一歩踏み出せていない方へ。健康寿命を延ばし、何歳になっても痛みのない動ける身体作りをかんたんなストレッチと、やさしいヨガで始めてみませんか。

2024.4/2 9 16 23 30  
5/7 14 21 28 6/4

時間 14:30~15:30 (毎週火曜日全10回)

場所 針ヶ谷コミュニティセンター ギャラリー (3階)

定員 20名

受講料 全10回 5,000円

持ち物 動きやすい服装、ヨガマット、  
飲み物、スポーツタオル

講師 羽下 やよひ氏

新座野火止公民館、三芳町総合体育館で人気の産後ヨガ講座をはじめ、各地でヨガ講師として活動中。やさしく優雅な指導に定評がある。  
全米ヨガアライアンスRYT200のライセンス取得。都内在住。



お問合せ・お申込み 3月1日(金)10時より電話にて申込受付

富士見市立 針ヶ谷コミュニティセンター

埼玉県富士見市針ヶ谷1丁目38番地

TEL 049-251-8478

【ホームページ】

<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/fujimi/>

