

令和8年度
けやき坂公民館講座
「ヨガ講座」

一から始めるヨガ

呼吸で整える美姿勢



一緒に心地よく体を動かしましょう。

- 初めての方でも安心して参加できます。
- 呼吸に合わせて、ゆっくりと体を動かし、無理なく全身をほぐしていきます。
- 基本のポーズを丁寧に行いながら、姿勢改善や柔軟性アップ、心と体のリフレッシュを目指します。
- 「体が硬い」「運動が苦手」という方も大歓迎。

1回目 ～初めての優しいヨガ～

11/14 (土) 講師 森・大西

時間：各回午前 9:30~11:00

場所：けやき坂公民館 和室

費用：600円(受講料2回分)

先着 8 名



参加申込み

10/14 (水) 午前9時～
(電話可)

2回目 ～心と体をほぐす優しいヨガ～

11/28 (土) 講師 大西・宮田

講師の紹介



身体を育む
ヨガサークル 講師

森 明 さん

宮田 幸子 さん

大西 郁子 さん

※この講座は2回連続でご参加ください

川西市けやき坂公民館

Tel 072-798-0770