

主催：塩竈市教育委員会  
塩釜市体育協会

塩竈市新型コロナウイルス感染症対策事業

「新しい生活様式」としてヨガを毎日の生活に取り入れてみませんか？

# YOGA

～基礎講座～

ヨガの呼吸法やおうちでできるヨガをマスターしましょう！  
メンタルケアにもおすすめです。

11/4、25、12/2、9(水)

受付：10:00～

レッスン：10:30～11:30

会場：ふれあいエスプ塩竈（エスプホール）

参加費：3,000円 ※ 4回コース

定員：20名（本市にお住まいの方、先着順）

持ち物：動きやすい服装・ヨガマット（お持ちの方）

タオル・お飲み物



StudioFeel

お申込先：【Studio Feel】 Tel.050-5374-1185 担当：砂口  
※公式LINEからもお申込みいただけます

お申込み方法：上記に申込みください。

※参加費は、11/4(水)にご持参ください。

\*インストラクター：中川知香

\*保有資格：全米ヨガライアンス200時間修了  
IHTA国際ホリスティックセラピー協会  
ヨガインストラクター1級

Studio Feel 公式LINE

