

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

# Y O G A

～ ボディケア講座 ～

ヨガを通して、今の身体を知る  
呼吸のコントロールを向上しリラックス  
関節の位置を整え腰痛予防・骨盤ケア・美姿勢へ  
ケガの予防等のボディケアを全4回で学ぶコースです。

11/2、9、16、23 (月)

受付：15:00～

レッスン：15:30～16:30

会場：塩竈市公民館分室 大講堂（杉村惇美術館）

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（お持ちの方のみ）  
タオル・お飲み物

「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？



Studio Feel

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

お申込方法：上記に申込みください。

※参加費は、11/2(月)にご持参ください。



\*Studio Feel

代表 砂口絵梨子

\*保有資格：A-Yoga Movement Coach

Studio Feel 公式LINE

