

# Misasa Yoga

～三朝町ヨーガ教室に参加してみませんか～

ヨーガは「呼吸」、「姿勢」、「瞑想」を組み合わせ、心の安定と安らぎを得るものです。初心者の方、体が柔らかく動かない方でもできる、無理のない簡単なヨーガもあります。ぜひ、一度体験してみてください。

自分に合った4つのコースから選んで参加できます。もちろん、全てのコースに参加してもOK! 詳しくは裏面をご覧ください。

事前申込は不要。お気軽に参加できます(初回の方は会場で申込書を書いていただきます)。年齢・性別問わず、初心者大歓迎!!



## 【教室の内容】

基礎ヨーガ(毎回同じメニュー)  
+ 日替わりメニュー

～いつ参加しても、毎回同じ内容なので安心!～

参加費は

1回 500円。

見学のみの場合は無料。  
まずはお気軽に見学してみてください。

## 【持ち物】

- ・運動のできる服装、汗拭タオル
- ・ヨガマット又はバスタオル(貸出は行っていません)
- ・飲み物

毎月第2、第4金曜日

※ 詳しくは裏面の日程表を御確認ください

午後 7:30～8:30

三朝町総合文化ホール

※ 4～11月 ホワイエ、12月～3月 和室



【講師】 田中真奈美さん

(人間学修士、認定心理士、心理相談員、医療秘書士)

【主催・お問合せ先】

三朝町体育協会

三朝町スポーツ推進委員会

電話 0858-43-3518



さらに詳しい情報は、三朝町体育協会ホームページをご覧ください  
→ 「三朝町体育協会」で検索



←ホームページ  
QRコード