



# やさしい朝ヨガ ストレッチ体操



朝のヨガは深い呼吸とポーズで新鮮な空気を  
身体中に届け、健やかな身体へと導きます。  
一緒に気持ちの良い一日のスタートを迎えましょう  
初心者の方でも大歓迎です。自分のペースで無理なく  
行っていただけます。 運動レベル ☆☆☆



日時：9月9.30日 10月14.28日 11月11.25日  
金曜日 午前9時～10時 全6回



場所：木津川市民スポーツセンター  
木津田中前40-1



対象者：市内にお住い又はお勤めの15歳以上の方  
男女問わず



参加費：3,000円/6回 単発1,000円



申込：8月9日～8月26日までに市スポーツ協会へ。  
※先着15名 (TEL:26-5120)



持ち物：ヨガマット、水分、動きやすい服装、  
スポーツタオル



講師：ヨガインストラクター 藤井美由紀

市スポーツ協会HP

主催 木津川市スポーツ協会

