

# 健康のためのやさしいヨーガ教室



- 日時 **第1クール** 8月21日、28日、9月4日、11日（4回）  
**第2クール** 9月18日、25日、10月2日、9日（4回）  
毎週水曜日 13:30～15:00
- 会場 黒石市スポーツ交流センター アリーナ
- 講師 坂井 雅美 氏 ※(社)日本ヨーガ療法学会会員 学会認定ヨーガ療法士
- 対象 黒石市及び近隣市町村にお住まいの方 それぞれ20名予定
- 受講料 **第1クール・第2クール** それぞれ2,000円 ※保険料含む
- 持ち物 運動できる服装、タオル、飲料水等、マット  
(マットがない場合は貸し出します。)
- 申込み 令和元年7月25日(木)より随時受付

## 申込み・問い合わせ先

黒石市大字内町24-1

黒石市スポーツ交流センター

TEL・FAX 0172-53-1612

公益財団法人黒石市体育協会主催

