

ハートオブヨガ

～力強さと柔らかさを養うハタ・ヨガ～



1日数分から始められる、
簡単で心地よいヨガ。
身心を癒し、毎日を快適
に生きるための強力な
ツールです。
各自の呼吸に合わせて
行うので、初心者の方で
も無理なくご参加いた
だけます。

・日時

①3/8(金) 19:30~20:30

②3/16(土) 19:30~20:30

・対象 中学生以上の方

・受講料 各500円

・定員 12名

・会場 みらい平コミュニティーセンター 多目的室

講師: 的場悠人

ハートオブヨガ認定講師
インドやフィジーで伝統
的なヨガを学び、現代に
合わせた形でお伝えし
ています。



〈申込み方法〉

みらい平コミュニティーセンター事務室にて受け付けます。

申込み用紙に必要事項を記入し、受講料を沿えてお申込みください。

申込み用紙はみらい平コミュニティーセンター事務室にあります。

申込み締切日①3/6(水) ②3/14(木)

※定員になり次第締め切ります。

定員に満たない場合開講しないこともありますので、ご了承ください。

【コミュニティーセンター所在地】

- みらい平コミュニティーセンター: つくばみらい市紫峰ヶ丘4-4-1 ☎0297-38-7240
- 谷井田コミュニティーセンター: つくばみらい市谷井田1960 ☎0297-57-8551
- 小絹コミュニティーセンター: つくばみらい市小絹848 ☎0297-52-0789
- 板橋コミュニティーセンター: つくばみらい市板橋2675-1 ☎0297-58-9797