

## フリースタイルヨガ講座を 開催します

西川アイプラザでのんびりヨガを楽しみませんか。流派にこだわらず、すっきり、気持ちいいを目指して体を動かしましょう。

### 1 日 時

令和6年9月11日・25日、10月9日・23日、11月13日・27日、12月11日・25日  
毎月(9月～12月)第2・4水曜日 18時30分～20時

### 2 場 所

西川アイプラザ 4階会議室(北区幸町)

### 3 内 容

NAOyoga 主宰インストラクター NAOMI先生指導のもと、呼吸と体を見つめ直しながら、無理せず、ゆるっとヨガを楽しむ講座です。

### 4 その他

受講料 10,500円(8回分)／体験の場合は1回のみ参加で2,000円

申 込 令和6年9月10日(火)までに、西川アイプラザ3階総合事務室へ受講料を添えて申込書をご提出ください。定員(20名)に余裕があれば開講後の受付も可能です。

持ち物 ヨガマット(無ければ大判のバスタオル)、飲み物、タオル、動きやすい服装

#### 【問い合わせ先】

西川アイプラザ 総合事務室 担当：三宅、山田 直通086-234-5877