

大人コース

# ヨガ教室

☆☆☆☆☆

参加者募集

☆☆☆☆☆

ヨガとは、呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ  
心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得る健康法です。  
健康増進、デトックス効果、体幹トレーニング効果もあります。

- 日時** 2月8日～3月15日 <毎週金曜日>  
午前10時30分～11時20分 全6回
- 場所** あずまウォーターランド トレーニングルーム
- 対象** 18歳以上の市内在住・在勤・在学者
- 定員** 20名
- 受講料** 無料 ※ただし施設使用料は要 1回 150円
- 申込先** 下記日程の15分間のうちに、  
あずまウォーターランドへ直接お越しください。  
**2月1日(金) 午後2時～2時15分まで受付**  
場所:あずまウォーターランド内ロビー

※定員を超えたら、日程の受付終了時から抽選を行います。  
抽選にて当選された方は当選権利を譲渡することは出来ません。  
※申込みはご本人に限ります。代理受付はできません。  
※お電話による予約はできません。(定員に達していない場合のみ、申込日以降の電話受付可能)

お問い合わせ先

伊勢崎市あずまウォーターランド  
電話0270-62-9966