

初心者
向け

はじめの やさしいヨ-ガ講座

〈イスヨガコース〉

椅子に座ったまま手軽にできるヨガ。身体が固い方や高齢の方、足や膝に持病がある方など、無理なく誰でも取り組む事ができます。

9:30～10:30 (60分) 定員10名 男女可 25歳～85歳

〈マットヨガコース〉

頑張らない。比べない。マイペースで継続することが健康への近道！呼吸にあわせた簡単な動きで筋肉増加や免疫力UPが期待できる！！足腰に不安がある方はイスを使ってもOKです！

11:00～12:00 (60分) 定員10名 男女可 25歳～85歳

〈金曜夜間ヨガコース〉

仕事のあとや、土日が休みの方におススメ！首や肩のこり、腰痛などの緩和、運動不足やストレスの解消が期待できる！この機会にヨガをはじめませんか？

19:00～20:00 (60分) 定員10名 男女可 18歳～70歳

開講日：5/12、5/26、6/9、6/23、7/14、7/28 (全6回)

毎月 第2・第4 金曜日

準備物：動きやすい服装、ヨガマット (無料貸出しもあり)

受講料：全6回 / 6,000円 単回 / 1,200円 初回体験500円

*初回体験後、全回利用の場合は6,000円のみ可

講師：池村あかね

インド政府公認スワミ・ヴィヴェーカナンダ・ヨーガ研究財団認定
ヨーガ療法士 / 日本ヨーガ療法学会認定療法士

●受講の手続き

①

電話で予約

TEL : 088-625-3852

※総合受付窓口でもご予約できます



②

9階総合受付窓口で手続き

開講日の3日前17:00までに申込書と受講料を窓口で納入し申込手続きを完了してください。

※定員に満たない場合は途中入講可



③

講座スタート

※申込手続き後に講座を休む場合は事前にご連絡ください

- 受講料は消費税込です。入金後の返金は原則いたしません。
- キャンセルされる場合は、開講日の3日前（休館日の場合はその前日）17:00までにご連絡ください。それ以降はキャンセル料が発生いたします。
- 申込人数が少ない場合、講師の事情等により開講日の延期や中止する場合がございます。
- 講師の病気やケガ、カリキュラムの都合、自然災害等により、講師の代行や開講日を変更または休講する場合がございます。休講の場合は、補講できない事もございます。
- 受講されない方の入室はお断りいたします。止むを得ない事情の場合はご相談ください。

申込先

 **とくぎんとモニプラザ**
TOKUGIN TOMONY PLAZA

徳島県青少年センター

Tokushima Youth Center

〒770-0831 徳島県徳島市寺島本町西1丁目5番地
アミコビル東館9階

TEL : 088-625-3852 FAX088-625-3856 <https://www.tokuginplaza.com>

【休館日】毎月第4水曜日、12/29~1/3

【開館時間】9:00~21:00 / 電話10:00~20:00