

呼吸法やストレッチも取り入れたヨガを行います！

# 障がい者限定ゆるゆるヨガ教室



## イベント詳細

場 所：ユメックスアリーナ サブアリーナ

日 時：9月19日（月） 10:30～11:30

受講料：**無料**

対 象：18歳以上の身体、知的、精神障がい者の方

定 員：15組（先着順）  
※同伴者参加可能

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル  
ヨガマットまたは大きめのバスタオル

## 講師紹介



**田中 花**  
(たなか はな)

NPO法人  
CFM実行委員会理事

申込開始日 9月7日（水）

申込書のご記入が  
ございますので、  
ユメックスアリーナ  
受付でお申し込みください。

※新型コロナウイルス感染症の影響によりイベントが中止となる場合があります。  
※お申込みの際にご提出いただく個人情報、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を  
送付する必要がありますのであらかじめご了承ください。



ユメックスアリーナ  
(塩尻市総合体育館)  
TEL：0263-52-3800



〒399-0704 塩尻市大字広丘郷原1657-2  
<https://shisetsu.mizuno.jp/7629>

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 毎月第1、第3火曜日  
(火曜日が祝日の場合その翌日)  
年末年始12/29～1/3