

3/20

ぐっすり眠るための夜のヨガ



姿勢改善や自律神経を整える
リフレッシュタイム！

ヨガで関節や骨の位置を整えて自律神経を整えましょう。呼吸や股関節が楽になります。

場 所 金岡公園体育館 小体育室

日 時 3月20日（金・祝） 18:00～19:15
申込開始日は、2月23日（月）10:00～
お電話にて

受講料 参加費 1,000円 （税込、保険料含む）

対 象 一般（16歳以上） ※定員は30名です （先着順）
動きやすい服装、飲み物、タオルなどご持参ください。

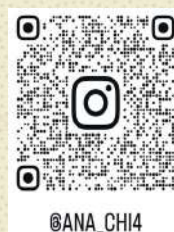
大手フィットネスクラブ社員にて様々な経験を積み、フリーに転身。

ヨガやエアロビクスのみならず、自身が体験した心身の変化から「背骨の調律エクササイズSintex®」エリアサポーターとして活動。

健康寿命の延伸と地域の活性化を目指し、ヨガやピラティス、Sintex®の指導及びライセンスセミナー講師として活躍中

講師紹介

川島 千裕



@ANA_CHI4

Instagram

【保有資格】

- ◇全米ヨガアライアンスRYT200修了
- ◇A-Yoga Mind and Body Movement therapyインストラクター
- ◇Sintex®エリアサポートチーム/エリアサポーター
- ◇Sintex®Toneライセンスセミナー講師
- ◇ひめトレ認定インストラクター

指定管理者：堺市教育スポーツ振興事業団・ミズノグループ



金岡公園体育館

〒591-8025 堺市北区長曽根町1179-18
<https://www.mizuno.jp/m-7219>

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 不定休・年末年始

TEL : 072-254-6601

FAX : 072-251-0509

※お申込みの際にご提供いただく個人情報、厳重に管理いたします。
※事業広報活動の為、写真を撮影する場合がございます。