

ボディワークと ヨーガ教室

～身体と土台を整えて心地よい暮らしへ～



令和8年11月4・11・18・25日（毎週水曜白）
18:30 - 20:00

概要

- ・ 講師: 山田 隆徳 氏
ヨーガ療法士、作業療法士、ボディワーカー。介護施設勤務後、独立。
現在は「100歳まで歩ける体づくり」を目標に幅広い分野で活躍中。
- ・ 募集: 10月1日(木)～10月31日(土)
- ・ 定員: 先着15名（中学生以上）※中学生は保護者同伴
- ・ 費用: 2000円（保険料込）

持ち物

- ・ ヨガマット
- ・ 内履き
- ・ 汗拭きタオル

※ヨガマットは貸出もできますが数に限りがありますのでご希望の方は申込時にお伝えください。

参加申込

三沢市国際交流スポーツセンター窓口、お電話、メールまたは二次元コードよりお申込みください。

※メールで申し込みされる方は、氏名（カタカナで入力）、「ヨーガ教室参加希望」と入力して送信してください。

☎ 0176-51-4466

✉ misawa-spokyo@orion.ocn.ne.jp



▲申込QR