

リラクスキャンドルヨーガ

【日程】 **2022年12月3日（土）**

【場所】 岐阜メモリアルセンター 体育室

【時間】 18:30～19:30（1時間）



【内容】 キャンドルの揺らぎによりリラクスを誘導し、ポーズと独特の呼吸法、瞑想を組み合わせたレッスンを行います。

【担当】 串田 まりや

【対象者】 **中学生年生以上～（中学生の方は保護者同伴に限ります）**

★ 当日は受付にて「検温」を実施します。37.5C以上や体調不良の方参加できません。

【定員】 30名

【料金】 無料

【締切】 定員になり次第締切

【持ち物】 運動できる服装・飲み物・タオル・ブランケット・ヨガマットあればご持参ください。
（お持ちでなければヨガマット貸出します。）

【お問合せ・申し込み先】 岐阜メモリアルセンタートレーニング室
TEL 058-215-7714

※ 新型コロナウイルスの感染症の状況により、講習会が中止になる場合があります。

キトリ

リラクスキャンドルヨーガ申込書

氏名

緊急連絡先