

# 第1期ヨガ&ストレッチ教室

- 日 時 : 令和5年4月14・28日、5月12・26日  
金曜日 午前9時～10時30分 全4回
- 場 所 : 木津川市民スポーツセンター  
木津田中前40-1
- 参加対象 : 市内にお住まい又はお勤めの15歳以上の方  
女性限定
- 内 容 : 朝のヨガは深い呼吸とポーズで新鮮な空気を身体中に届け、健やかな身体へと導きます。一緒に気持ちの良い一日のスタートを迎えましょう。  
初心者の方、大歓迎です。自分のペースで無理なく行っていただけます。  
運動レベル☆☆★
- 参加費 : 2,000円/4回
- 持ち物 : ヨガマット、水分、動きやすい服装、スポーツタオル
- 申 込 : 3月4日～3月31日までに市スポーツ協会へ  
先着15名
- 講 師 : ヨガインストラクター 藤井美由紀
- 問 合 せ : 一社)木津川市スポーツ協会  
TEL:26-5120
- 主 催 : 一社)木津川市スポーツ協会