

三好ともいきスポーツクラブ

# ヨガ教室

火曜日：いきいきヨガ（やさしいリラックス系ヨガ）



呼吸法、瞑想を取り入れご自分の心と身体に向き合いながら体調を整えていきます。身体硬い方も気にせず参加できますのでどうぞ安心ください

木曜日：ボディーメイクヨガ



呼吸法、マインドフル瞑想、リンパマッサージ等取り入れており心とカラダを整え、美姿勢を目指すお手伝いしております

場 所： 東海学園大学三好キャンパス5号館2階

受講料： 1回800円

年会費： 2,000円

スポーツ安全保険： 64歳以下1,850円、65歳以上1,200円

対 象： 20歳以上

持ち物： タオル、飲み物、ヨガマット（貸出も有り）



プロフィール 講師： taemi

市の初級、中級ヨガクラス  
美姿勢ストレッチ 介護予防初級、  
中級クラス、椅子ヨガ

《問い合わせ先》

三好ともいきスポーツクラブ事務局

📞 お申込みはこちらから

〒470-0207 みよし市福谷町西ノ洞21-233

東海学園大学三好キャンパス5号館2階

電話：0561-36-6614

（留守番電話にメッセージを残してください）

メール：[tomoiki944@gmail.com](mailto:tomoiki944@gmail.com)

（メールでのお問い合わせをお願い致します。）

