



# 夏季短期講座

## ① 体と心が楽になるヨガ

体も心もリフレッシュ!!

日々、しんどいなあと過ごされている方へ朗報です。運動が苦手という方もぜひ！  
体の使い方を少し知ると、日々の生活がとても楽になれますよ♪  
簡単な動きから始めますので、どなたでもご参加いただけます。 **(全3回)**

日時	対象	定員	参加費	申込期限	講師
7/26 (水)	18歳以上の方	50人	1,500円 (3回分)	7/10 (月)	日本総合ヨガ普及協会指導師 井上 由賀里さん
8/2 (水)					
8/9 (水)					

## ② 夏の夕暮れにヨガでボディメイク&リフレッシュ

ヨガのポーズにフィットネスの要素を取り入れ、  
しっかりと体を動かしていく、ハリウッドヨガの講座です。  
一日の疲れを汗とともに洗い流しましょう！ **(全3回)**

夕涼みがてらに  
ひと汗かきませんか？

日時	対象	定員	参加費	申込期限	講師
8/3 (木)	18歳以上の方	50人	1,500円 (3回分)	7/10 (月)	ハリウッドヨガインストラクター 平見 明子さん
8/10 (木)					
8/24 (木)					

### ○応募方法

ホームページの申込フォーム、下記のQRコードまたはハガキに講座名（①または②）、参加者の氏名、住所、電話番号、年齢を記入のうえ、申込期限（7/10）までにご応募ください。（応募者多数の場合は抽選を行います。）

### ○お問い合わせ

姫路市立生涯学習大学校

☎：079-297-7494

住所：〒670-0081

姫路市田寺東二丁目11番1号



【① 心と体が楽になるヨガ】

【②夏の夕暮れヨガ】