

# 令和2年度 友志企画主催 かりゆし園講座

## 1

### 体力向上教室

～肩こり・首痛・腰痛・ひざ痛・骨粗しょう症を予防したい方にもお勧めです～

日 程：毎週木曜日

時 間：午後7時30分～午後9時

定 員：15名

対 象：一般（どなたでもご参加いただけます）

受講料：1回800円（その都度お支払していただきます）

持ち物：運動しやすい服装・タオル・飲物

講 師：新垣氏<<日本体育協会公認フィットネストレーナー>>



随時募集中



## 2

### バクティフローヨガ（朝クラス/毎週水曜日/全7回講座）

～朝の空気をいっぱい取り入れて体も心もリラックス～

日 程：①11/4 ②11/11 ③11/18 ④11/25 ⑤12/2 ⑥12/9 ⑦12/16

時 間：午前10時30分～午前11時45分

定 員：一般女性10名

受講料：7,000円（7回分）

持ち物：運動しやすい服装・タオル・飲物・ヨガマット

講 師：Yuko氏<<RYT200（全米ヨガアライアンス200認定）>>

※体験1回限り（1,000円）単発（1回1,300円）でも参加可能



第3期講座



## 3

### バクティフローヨガ（夜クラス/毎週水曜日/全7回講座）

～呼吸法と無理のないポーズで一日の疲れを取りストレス解消～

日 程：①11/4 ②11/11 ③11/18 ④11/25 ⑤12/2 ⑥12/9 ⑦12/16

時 間：午後7時30分～午後8時45分

定 員：一般女性10名

受講料：7,000円（7回分）

持ち物：運動しやすい服装・タオル・飲物・ヨガマット

講 師：Yuko氏<<RYT200（全米ヨガアライアンス200認定）>>

※体験1回限り（1,000円）単発（1回1,300円）でも参加可能



第3期講座



【受付・お問合せ】NPO法人 ゆうしまかく 友志企画（沖縄市老人センター指定管理者）

沖縄市老人福祉センターかりゆし園（沖縄市知花6-36-17）

TEL (098) 938-1250 ※9時～17時/土日祝除

沖縄市老人福祉センター指定管理事業 広報許可申請済

