

# ヨガをやってみよう!

## やさしいヨガ教室

やさしいヨガ教室では、まずボールを使って筋肉を柔らかくしてから、ゆっくりとヨガで身体を整えていきます。ボールを使うだけでも身体の張りや強張りが改善しとても気持ちいいです。この機会にぜひチャレンジしてみませんか？

場 所 久留米市田主丸多目的運動室  
(田主丸総合支所 2 階)

日 に ち 令和 7 年 2 月 12 日・19 日 (水曜日)

時 間 10:30 ~ 11:30

受 講 料 無料

持 ち 物 ●ヨガマット (なければバスタオルのような大きなタオル)  
●タオル  
●飲み物

連 絡 先 NPO 法人田主丸カル・スポクラブ  
〒839-1232 久留米市田主丸町常盤 1215-1  
TEL/FAX: (0943)74-7080

男性の方も大歓迎!!  
お待ちしております!



スポーツくじ



この事業はスポーツ振興くじ助成を受けて実施しています

### 「やさしいヨガ教室」参加申込書

ふりがな		性 別	電 話 番 号	
氏 名		男・女		
生年月日	昭和・平成	年	月	日生 ( 歳)
住 所				