

癒しの ヨガ体験

(全3回)

初心者の方でも簡単に始められるヨガ講座です。
ゆったりとしたヨガの呼吸で、身体だけでなく心も癒されます。
新しい季節の始まりに、新しくヨガを始めませんか。

4月8日、15日、22日 毎週木曜日

14:00~15:30

北部生涯学習センター美和分館 (アカデ美和)

✿ 対象 どなたでも 15人

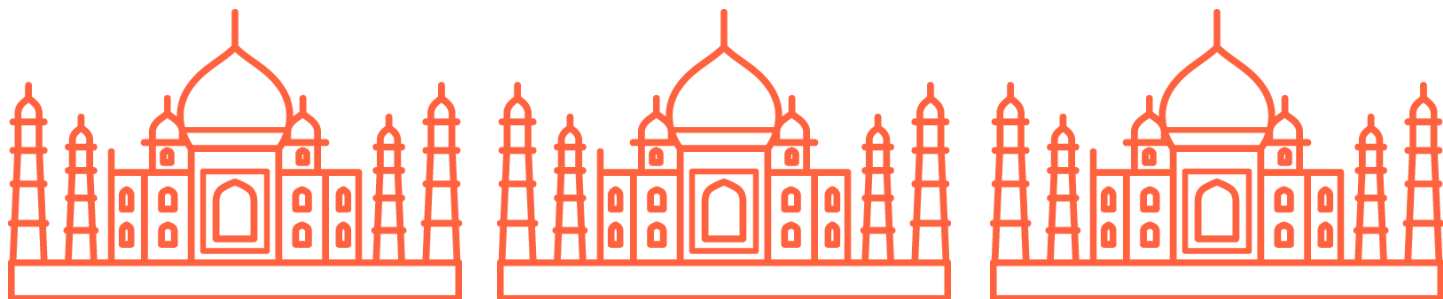
✿ 会費 1人 500円

✿ 申込方法 3/11(木)14時~・電話
北部生涯学習センター美和分館
(☎296-7122)にお申し込み
ください(申込順)

✿ 共催 癒しのヨガ“ジャスミン”

✿ 講師 那須野 裕氏
〔 ヨガインストラクター、
癒しのヨガ“ジャスミン”講師 〕

✿ 持ち物 水筒、タオル(汗拭き用)、
バスタオルまたはヨガマット



共催団体紹介

『癒しのヨガ “ジャスミン”』

平成 27 年に設立した、ヨガサークルです。日々の生活を営むうちに知らず知らずと溜まってゆくストレスと疲労。そんな心と体に癒しのヨガを。乾いた大地に雨が染み込むがごとく、心に響く至福のひと時を一緒に楽しみましょう。

【活動日時】 毎月第 1・2・4 木曜日 14:00~15:30

【活動場所】 北部生涯学習センター美和分館（アカデ美和）

【対象】 どなたでも。男性・女性とも、大歓迎です。

※サークルへの参加をご希望される方は、上記活動日に直接会場においてください。

詳細は、会場にてサークル会員にお問い合わせください。



交通案内



○ 路線バスをご利用の場合

JR 静岡駅から ⇒ 『9 番のりば』 から美和大谷線に乗車。
『安倍口団地南』バス停にて下車し、北へ徒歩 1 分。
足久保・奥長島方面から ⇒ 『安倍口団地北』バス停にて下車し、
南へ徒歩 1 分。

○ 車でお越しの場合

第 2 駐車場（スーパーマム向い）をご利用ください。
なお、駐車場に限りがあります。できるだけ公共交通機関のご利用をお願いいたします。

【新型コロナウイルス感染防止対策のお願い】

下記事項をご了承の上、お申し込みください。

○マスクの着用 ○発熱など体調不良時の参加自粛 ○必要時の、氏名・連絡先の公的機関への情報提供

【お申し込み・お問合せ先】

静岡市北部生涯学習センター美和分館(アカデ美和)

指定管理者（公財）静岡市文化振興財団

〒421-2113 静岡市葵区安倍口団地 5-1 TEL(054)296-7122

【個人情報の取り扱い】 いただいた個人情報は、講座実施以外の目的には使用いたしません。