

メンズヨガ

年々増えつつある男性のヨガ人口。「ヨガは女性がやるもの」というイメージも強く、興味があっても一歩を踏み出せない男性も多いようです。

肩こりや腰痛が楽になり、インナーマッスルも鍛えられ、体幹がしっかりとします。

初めての人大集合！月曜日の夜の男性ヨガ講座です。

全4回 無料

7/4(月)	19:00~21:00	ゆるめて整える 呼吸を深め、リラックス
7/11(月)	19:00~21:00	土台をつくる 落ち着いた心、足腰強化
7/18(月)	19:00~21:00	しなやかに伸びる 活力をあげ、前向きな気持ちに
7/25(月)	19:00~21:00	バランス力をつける 集中力・体幹強化

- 【講師】 江村 裕子(ヨガインストラクター)
 【時間】 19:00~21:00
 【会場】 長崎市中央公民館 体育室(長崎市民会館7階)
 【対象】 一般成人男性 30名
 (応募者多数の場合は抽選になります)
 【受講料】 無 料
 【準備物】 ヨガマット、動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物

お申し込み方法 お申し込み方法は 往復ハガキ・インターネット・直接来館

◎往復ハガキの場合

<p>往信 〒850-0874</p> <p>長崎市魚の町5-1 長崎中央公民館 夏の講座</p>	<p>白紙</p> <p>ここには何も記入しないでください。</p>	<p>返信</p> <p>受講申込者の郵便番号 住所 氏名</p>	<p>①講座名 ②郵便番号 住所 ③受講者名(ふりがな) ④性別・年齢 ⑤連絡先電話番号</p>
--	---	--	--

往復ハガキ(126円)をご購入いただき、上記を参照にご記入の上、お申し込みください。

※注意 お一人様1講座のお申し込みにつきハガキ1枚のご使用をお願いします。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市中央公民館 〒850-0874 長崎市魚の町5番1号(長崎市民会館)

〈電話〉 095-825-1948 (平日9時~17時) 〈公式WEB〉 <https://ngs-shiminkaikan.jp/>

◎インターネットの場合

下記サイト(中央公民館公式WEB)の申し込みフォームに必要事項を入力の上、送信してください。

※注意 当館からのメールが受信できるようにメールアドレスは正しく入力してください。迷惑メール対策を行っている場合は「@nbc-socia.co.jp」を受信設定してください。

◎直接来館される場合

返信連絡用として官製ハガキ(63円)の表面にご自分の住所・氏名を記入してご持参ください。

