

# 白金台ヨガ教室

●Aコース：8/22 29 9/12 19 26 10/3 10 24 31  
11/7 14 28 【全12回/火曜日】

●時 間：午後14時30分～午後15時30分

●Bコース：8/24 31 9/7 14 21 28 10/12 19 26  
11/2 16 30 【全12回/木曜日】

●時 間：午前10時30分～午前11時30分

※申込はA/Bどちらか1コースまででお願いします。

●場 所： 1階 / 敬老室

●対 象： 60歳以上の港区民

●講 師： 桑山みゆき先生

●赤字の日は代行講師（川瀬なおみ先生です）

●定 員： 20名（抽 選）

●料 金： 無料

●申 込： ご本人が事務所申込またはお電話にて。

（募集期間：7/27(木)～8/12(土)まで）

※当選者のみ8/13（日）以降に電話にてご連絡致します。

※初回と最終回に体力測定を実施させていただきます。

※体力測定の為、初回と最終回のみ30分前に集合となります。

（1ヶ月以内いきいきプラザにて体力測定をしたことがある方は測定不要です）



★港区立白金台いきいきプラザ★  
（指定管理者）  
社会福祉法人 奉優会  
〒108-0071 港区白金台 4-8-5  
TEL：03-3440-4627

膝や腰など痛みのある方でも安心してご参加できます。

身体の状態を整え、疲労感を取り、体の内側からの健康を目指します。深い呼吸とともにゆっくりと体を動かし、しなやかで生き生きとした身体作り。初心者の方でも始められる、本格ヨガです。