

Hajimete no Yoga

「はじめてのヨガ」

心と体をほぐしましょう

新温泉町ビジトークの次回イベントは、メンバーの田西さんを講師に迎えたヨガ講座。忙しい日常の中で、心と体をととのえる時間を一緒に過ごしませんか？初心者や運動不足が気になる方も安心して参加できます。年齢や経験に関係なく、ご自身のペースで無理なく取り組める内容です。ちょっと立ち止まって、自分を見つめ直すひとときを一緒に過ごしましょう。

講師：Yoga & Pilates Studio 翠～SUI～

田西 美登里 (新温泉町ビジトークメンバー)

資格：ヨガ&ピラティス インストラクター

10年後20年後も動ける身体を
つくりましょう！



日時

令和7年9月11日(木) 開始 13:30～15:00
(受付 13:15～)

場所

新温泉町商工会2F大研修室

定員

20名(先着順)

締切

9月5日(金)

持ち物

タオル、飲み物
動きやすい服装でお越しください

参加費
無料

男性やお子様も
大歓迎！

「はじめてのヨガ」申込書

下記事項をご記入のうえ、FAX・メールまたは二次元コードからお申し込みください。

FAX 0796-82-3732 メール office@sinonsen.com 二次元コード



氏名		事業所名	
住所			
TEL		FAX	
E-Mail			

※ご記入いただいた内容は、新温泉町商工会から本セミナーに関するご連絡・情報提供のみに使用いたします。

主催：新温泉町商工会 〒669-6702 新温泉町浜坂2143-10 主管：新温泉町ビジトーク