



冬のあきた白神イベント

## 『女性の健康アップ講座』

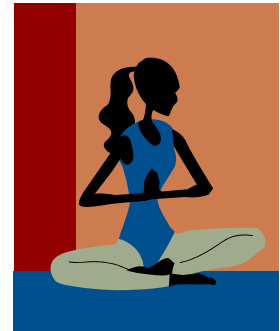
女性のみなさん、寒い冬だからといって家の中に閉じこもっていませんか？

ココロとカラダに効く「ヨガ」で、心身ともにリフレッシュ。ステキな笑顔になりましょう！

ご自身のペースで無理なく取り組めます。体の硬い方、体力に自信のない方、ヨガが未経験の方でもどなたでも安心してご参加いただけます。

ホットヨガスタジオ Ashanti HP より

- 日 時 令和2年1月19日(日)
- 会 場 あきた白神体験センター
- 参加対象 一般女性15名 (最少催行人数4名)
- 参加費 1,000円
- 申し込み 1月10日(金)まで あきた白神体験センターへ



### 日 程(予定)

9:00 ~ 9:30 受付

9:30 ~ 11:30 「常温ヨガ」体験

講師：能代市 ホットヨガスタジオ Ashanti

スタジオオーナー インストラクター 平澤 舞子 先生

11:45 終了, 解散

### 持 ち 物 (予定)

運動できる服装(ジャージ等動きやすいもの), 汗ふきタオル, 飲み物, 内履き, 着替え等



お申し込み・お問い合わせ **あきた白神体験センター**

八峰町八森字御所の台 53-1 TEL 0185-77-4455 FAX 0185-77-4456