

疾患別ヨガセラピー
～睡眠障害～

YOGA Therapy



**2026年2月27日(金)
10:00-11:30**

ヨガセラピーって?
医療のサポートとして捉えたヨガをヨガセラピーと呼びます。

睡眠の質が上がると体が変わる？！「質の良い睡眠」を手に入れませんか？

講師： 石見
(公認ヨガインストラクター)

参加料： 500円(現金/税込)

持ち物：あればヨガマット

場所: 会議室
(シンコースポーツ寒川アリーナ)

定員：先着20名 事前申し込み制
やむを得ない場合も必ず
キャンセルのご連絡をお願いいたします。
満員の場合にはキャンセル待ちをお受けします。

お問い合わせ・お申込み シンコースポーツ寒川アリーナ(寒川総合体育館)
Tel : 0467-75-1005