

疾患別ヨガセラピー
～女性あるあるなんとなく不調～

YOGA Therapy



2026年1月29日(木)
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。

病院に行っても「年齢」で片づけられたり、検査をしても異常はないけれど...。
そんな女性あるあるなんとなく不調。正しく知れば、自分でできることがあります。

講師： 石見
(公認ヨガインストラクター)

場所： 多目的室
(シンコースポーツ寒川アリーナ)

参加料： 500円(現金/税込)

定員： 先着20名 事前申し込み制
やむを得ない場合も必ず

持ち物： あればヨガマット

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