

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できます。

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: 多目的室
(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