

自分に戻り、感性に耳澄まし、生活をデザインする

LIFE STYLE 講座

テーマは
「体（カラダ）」

講師 marieさんと

一緒に整えましょう！

「自分の身体を大切にする」感覚を育む

姿勢改善ヨガ

レモンサブレの
お土産付き！

姿勢改善ヨガは、凝り固まっている体をゆるめ、心地が良いと感じることから自分をいたわり、体感的に「自分の身体を大切にする」ことにつながります。家族や周りの人のためにもまずは自分自身を大切に時間を。そして誰かの手ではなく、自分で自分を癒す時間を過ごしませんか？

令和7年 **7月19日(土)**

時間：午前10:00～11:00

会場：見附市中央公民館 2階 和室2

対象：女性限定

定員：6名（先着順）

参加費：400円（当日徴収/サブレ付き）

持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装

ヨガマットまたはバスタオル

申込：上記二次元コードの申込フォーム

よりお申込みください。7/13(日)〆切

講師 **marieさん**



@MARIE328104

子育てと仕事の両立が難しく心身のバランスを崩したが、姿勢改善ダイエットを始め、ストレッチやエクササイズをすることが毎日の習慣に。

自分の身体と向き合い、整えていくことで心の状態が良い方向へ変化していくことを実感！

現在、自宅や公共施設で「自分の身体を大切にする」ことをテーマに姿勢改善ヨガを行っている。

託児あります！



託児（生後6か月～就学前のお子さん）必ず予約が必要です。

講座受講の申込みの際に、一緒にご入力ください。7/13(日)〆切。

託児利用料金：お子さんお一人300円（当日徴収）

お問い合わせ・主催：見附市中央公民館(市民企画講座)

☎0258-62-1058 / ✉syogaigakusyuu@city.mitsuke.niigata.jp