

なごみリラックスヨガ教室

心も体もリフレッシュ！医療機関主催の安心ヨガ



📅 開催日程

2026年10月17日（土） ワンコイン500円

14:00 - 15:00（60分）

2026年11月25日（水）

13:30 - 14:30（60分）

👤 参加費・対象

- ✓ 18歳以上ならどなたでも
- ✓ 初心者・高齢者も大歓迎
- ✓ 動きやすい服装・タオル持参

★ 教室の特徴

🏥 院長も参加・疾患に配慮

♥️ 肩こり・腰痛の緩和に効果的

😊 気さくな先生と楽しく学べる

🧘‍♀️ ヨガマットは会場に完備

講師紹介

難波 志穂 先生

NPO法人日本YOGA連盟インストラクター。インド・全米ヨガアライアンス500時間認定。著書多数の人気講師。

お申し込み・お問い合わせ

072-622-4020

医療法人なごみ整形外科
リウマチクリニック



7-9月は猛暑が予想されるため皆様の体調を優先して夏季休暇とします