



ライフ・ ヨーガ

ゆったりとした身体の動きに呼吸をのせてヨガを行います。
季節に合わせた天然アロマの香りとともに呼吸を深め、体をほぐし、
心身の声に耳をかたむけ自分をいたわるひとときです。

◆期間

2026年4月16日(木)～2026年9月17日(木)

*途中入会も可能です

*定員になり次第、募集を締め切らせていただきます

◆日時

毎月第2・4木曜日 10:30～12:00

※4月は第3・4木曜日

※9月は第2・3木曜日

◆受講料

18,000円（全12回分／1回あたり1,500円）

○受講者の都合による欠席・退会の場合、原則として
払い戻しいたしませんのでご注意ください

◆持参するもの

運動できる服装、飲み物、タオル

◆会場

SAWARAPIA 福岡県立ももち文化センター
4階 和室

◆講師

ヨーガインストラクター・ヨガ療法士 薄本 裕子

◆講座日程表

4月	※16日(木) 23日(木)
5月	14日(木) 28日(木)
6月	11日(木) 25日(木)
7月	9日(木) 23日(木)
8月	13日(木) 27日(木)
9月	10日(木) ※17日(木)

講師の都合等により変更になる場合があります

発熱や風邪症状のある時、体調がすぐれない時は来館をお控えください

【お問合せ・お申込み】

SAWARAPIA 福岡県立ももち文化センター TEL 092-851-4511

福岡市早良区百道2丁目3-15