



2023年8月23日(水) 徳教団 ヨガ教室

オンライン講座 20:00~20:30

昨年度も徳教団ヨガサロンを月に2回程度開講してくれた大北有紀先生が8月も、7月に続けて講座を開いてくれます。今回のテーマは Beauty&Health ヨガ教室です。今月は8月23日(水)、8月30日(水)の両日とも20:00~20:30(受付 19:50~)☆ダイエット ☆体質改善 ☆リラックスを目的にしています。画面はオフで参加できます。画面を見ながら、ポーズを真似して日頃の疲れを癒やしませんか?体調を整えることは、子どもたちに元気な笑顔を見せることにつながります。ぜひ、参加してみてください。今回の参加者から「ヨガ、毎月の楽しみになっています。ヨガのおかげで身体がほぐれました。」「自宅で受けられるヨガ、ありがたいです。次回も楽しみです。」「来週も参加したいと思います。」と感想をいただきました。講座に参加したい方は徳教団ホームページまで!





# Beauty&Health

## ヨガ教室

YOGA CLASS



徳教団

年齢や性別問わず  
人気のヨガでダイエットや  
肩こり腰痛等の体質改善。



特典

1

**無料!**

特典

2

月に2回程度実施

特典

3

本格的なヨガ体験

人気の3コース

ダイエットヨガコース

体質改善コース

リラックスヨガコース

### 徳教団ヨガ

徳島市北田宮1丁目8-68  
オンライン講座

お問合せ・ご予約は

# 088-6333-2131

<http://tokukyoudan.org/>  
詳しくはホームページをご覧ください。

8月23日(水) 20:00~20:30

8月30日(水) 20:00~20:30