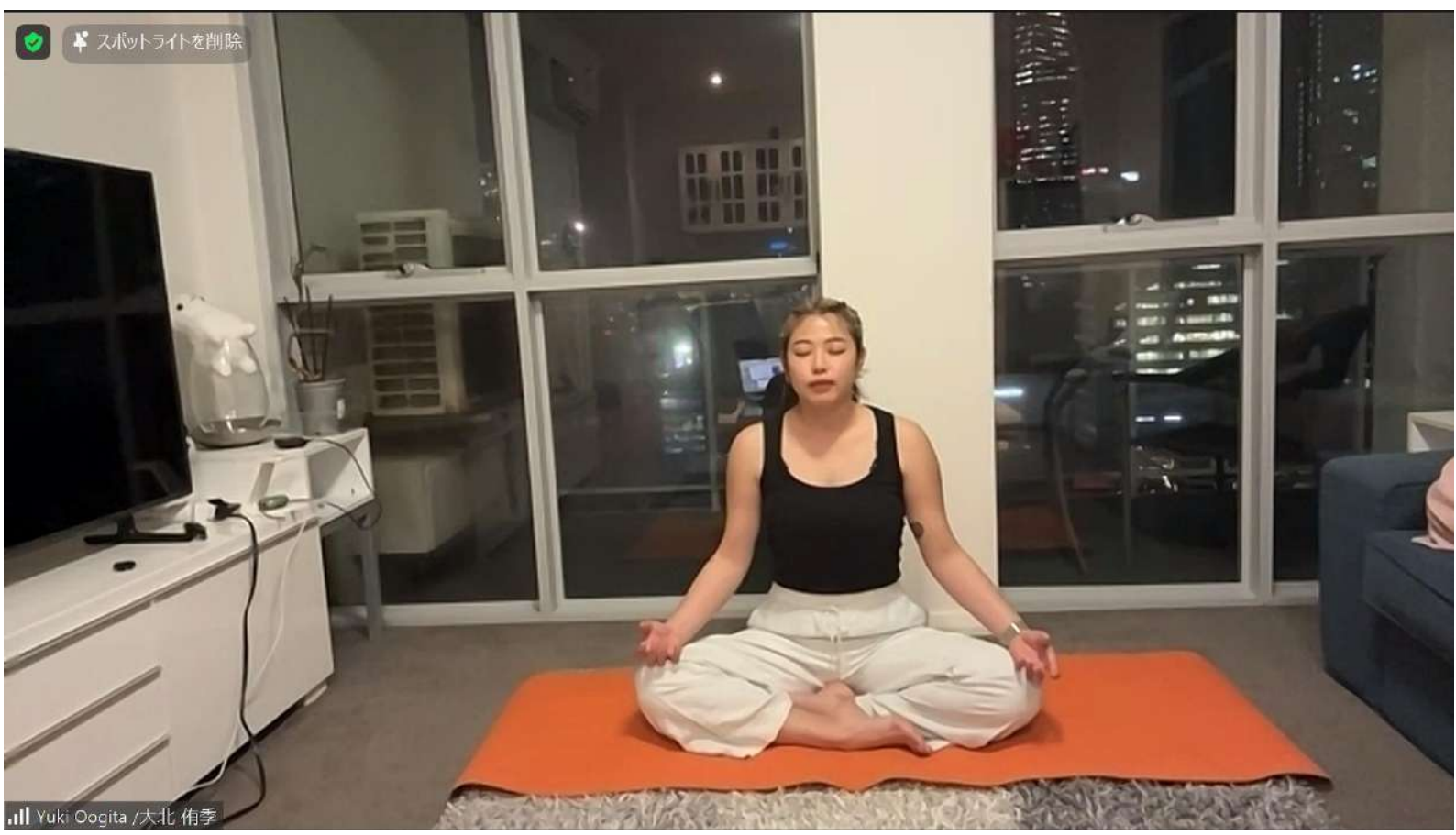




2023年9月11日(月) 徳教団 ヨガ教室

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9月も、7月から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9月11日(月)、9月25日(月)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「画面をオフにして、真似して参加できるので思い切って参加しました。学校の仲間にも紹介したいです。」「ヨガを習ってみたいけど、時間が合わず、でもオンラインなので参加しやすいです!ありがとうございます。」「月に2回ですが参加して、講座がない日は教えてもらったことを毎日実践しています。」と感想をいただきました!



# 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

**088-633-2131**

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

9月11日(月) 20:00~20:30

9月25日(月) 20:00~20:30