

秋ヨガ

女性ホルモンのバランスを安定させて心身を内側から健康に♡
女性特有の悩みや症状などに合わせたポーズでカラダを整えます!
過ごしやすい秋こそヨガで健やかなカラダづくり!!

- ホルモンバランスを整えたい方
- 更年期が気になる方
- 美容と健康が気になる方
- 生理の悩みがある方
- 体調を整えたい方
- 冷え性の方

11月27日 (金) 10:00~11:30 無料

会場：びゅあ富士 レクリエーション室
 対象：一般女性 10名
 持ち物：ヨガマットもしくはバスタオル・飲み物
 動きやすい服装



～講師～
鈴木はるかさん

全米ヨガアライアンス取得
 認定ヨガインストラクター

県内や山梨県近隣でヨガ・ZUMBA®インストラクター
 ボディメイク、ダンス、ダイエットトレーナーとして
 幅広く活躍中!!

★先着2名まで無料託児可能です★
 ★ご利用の方は15分前にお越しください★

新型コロナウイルス感染拡大防止についてのご案内

- ・必ずマスクを着用し、入館時には備え付けの消毒液で手指の消毒をお願いします。
- ・当日、発熱や風邪の症状がある場合、または体調が優れない場合は参加をご遠慮くださいますよう、ご協力をお願いします。
- ・詳しくは、びゅあ富士ホームページ内「びゅあ富士を利用される皆様へ（閉館措置解除に伴うお願い）」をご覧ください。

<https://yamanashi-bunka.or.jp/pwm/topicsfujii.html>

換気をしています

主催・お問い合わせ
 山梨県立男女共同参画推進センター
びゅあ富士
 〒402-0052 山梨県都留市中央 3-9-3
 TEL:0554-45-1666 FAX:0554-45-1663
 MAIL:pure-fuji@yamanashi-bunka.or.jp



びゅあ富士
Facebook



びゅあ富士
ホームページ

