

垂井ヨガクラブ



No	項目	内容
1	団体（クラブ・サークル）の名称	垂井ヨガクラブ
2	団体の代表者	小竹あけみ
	会員数	10名
	連絡先問合せ先窓口	小竹あけみ 宮代地区まちづくりセンター
	講師	服部先生（服部真哉）
3	活動日時	毎週 木曜日 19:00～
4	活動場所	宮代地区まちづくりセンター 和室
5	紹介文、アピール文	<p>体を動かすことが好きな人達と、時々話しをしながらヨガを楽しんでいます。入った時は、先生や先輩を見ながら体を動かしていましたが、ヨガは呼吸法が大事で意識するようになり心身ともに癒され、体力・気力が充実、肩こりも改善し、健康になったと思っています。無理をしないで自分に合ったヨガをすることがモットーです。今は仲間とヨガをすることが楽しみです。</p>
6	紹介画、活動中の写真等	
7	その他（会費等）	3ヶ月（11回）で10,000円