

# 子宮 ビューティー ヨガ講座

**受講生募集中!**

子宮ビューティヨガはタイの伝統医学をもとに考案されたヨガエクササイズです。継続することにより子宮のずれを改善し血行もよくなります。女性ホルモンのバランスが整うことで女性の様々な不調の改善が期待されます。

**日時** 月曜日 13時～14時

6月	11日	25日
7月	2日	23日
8月	6日	27日
9月	3日	10日
10月	1日	22日
11月	5日	19日

**会場** アトリオン6階 和室

**受講料** 月2回 3,000円(税込)

**講師** ないあ氏

講師プロフィール  
I B Tセルフケアエクササイズ  
指導者。他にピラティスインス  
トラクターの資格を持つ。

・動きやすい服装でご参加ください。



**お問合せ  
受講申込** (公財)秋田県女性会館

秋田市中通二丁目3-8アトリオン6F  
TEL 018-836-7840 FAX 018-836-7886