

ヨガで心と体を 整えましょう♪



初心者も経験者もみんなでヨガを体験して、
心身ともにリフレッシュしてみませんか！！
ふるってご参加ください♪

日時 令和8年6月5日（金）
午前 10 時 00 分～11 時 30 分

内容 ヨガの「ポーズ」・「呼吸法」・「瞑想」を体験し、
一緒に心と体を整えましょう。

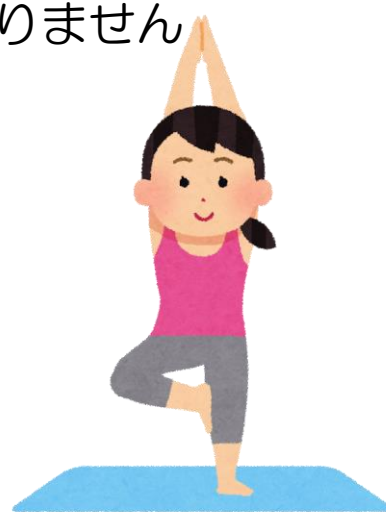
場所 福生市保健センター 講習室

対象 福生市在住・在勤の方 ※託児はありません

定員 先着 20 名 参加費 無料

講師 フィットネスインストラクター
たむら えみ
田村 恵美 先生

申込み 5/7（木）～
右 QR コードより
お申込みください



※オンライン申請が難しい方は保健センターへお問合せください。



♪講師プロフィール

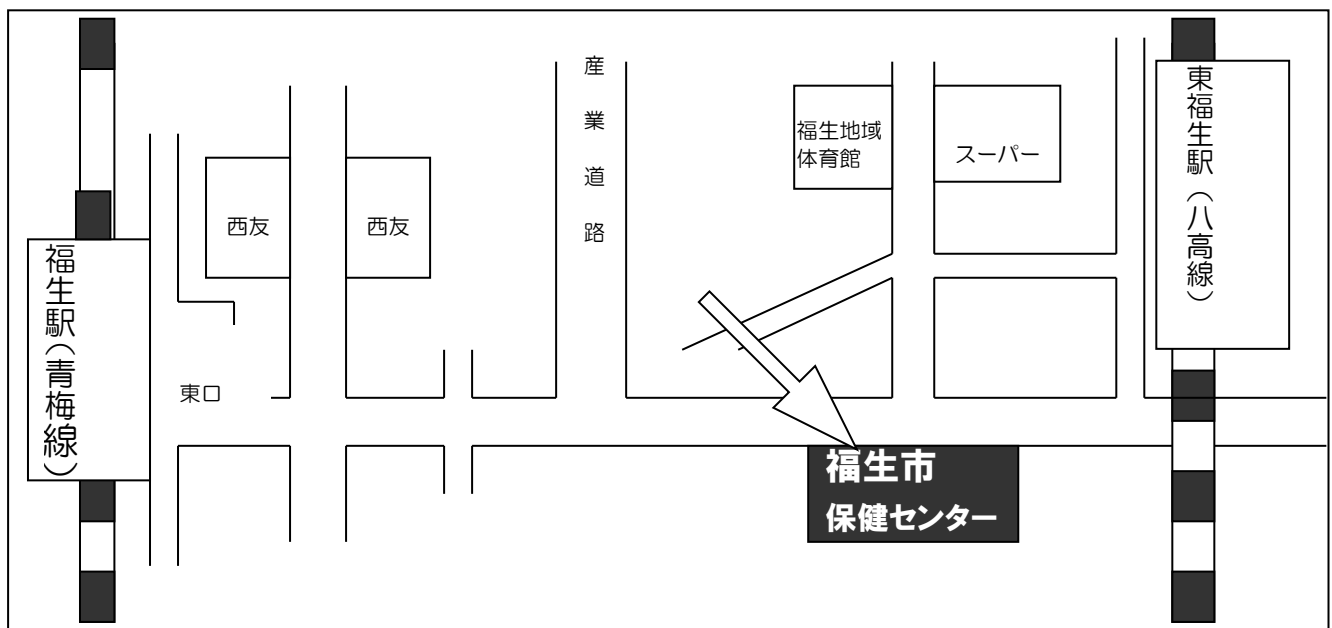
たむら えみ 氏
田村 恵美 氏

東京女子体育大学卒業

8年間NHK「テレビ体操」番組に出演。ヨガを学び始める。
番組引退後は都内ヨガスタジオに入社、インストラクター養成
研修を担当。

現在はフリーのインストラクターとして、ヨガ、体操、トレー
ニング等の指導をしている。

【案内図】 福生市保健センター



〒197-0011 福生市大字福生 2125 番地3
福生市保健センター

(問合せ先) 042-552-0061