



2017年1月12日

## 肩こりを解消！ヨガ教室を開催します

近年ダイエットや健康維持の方法として注目を集めているヨガ。今回はヨガの基本から肩周りをほぐすポーズまで座った状態でのポーズを中心に学びます。初心者でも安心して参加できます。

一般社団法人日本自動車連盟（JAF）滋賀支部（支部長 大江伸夫）は、2月11日（土・祝）、JAF滋賀支部（大津市一里山）において、ヨガ教室を開催します。

本イベントは、ヨガの基本や肩周りをほぐすポーズなどを学び、体験し、肩こりの解消や日々のストレスからの解放など、リラクゼーションが得られる内容となっております。座った状態でのポーズが中心で、激しい動きもないため、普段体を動かさない人でも安心して参加・体験できます。ご家族・お友達同士誘い合っでの参加も大歓迎です。



- 〈開催日〉 2017年2月11日（土・祝）  
第1回 10:00～12:00 / 第2回 14:00～16:00
- 〈場 所〉 JAF滋賀支部（大津市一里山5-11-1）
- 〈募集定員〉 各回10名（最少催行人数 各回5名）
- 〈費 用〉 おひとり 1,000円（保険料込）
- 〈協 力〉 カーメルホットヨガクラブ
- 〈申込方法〉 ◎Web: [http://jafevent.jp/event/1611\\_25\\_017\\_0.html](http://jafevent.jp/event/1611_25_017_0.html)  
または、「ご当地情報 滋賀」で検索、「イベント・優待情報」の中の該当ページにて必要事項を入力  
◎郵便はがき: 会員番号・氏名・電話番号・参加人数・希望時間をご記入の上、JAF滋賀支部「②ヨガレッスン」係まで  
※2017/2/2(木)必着。応募多数の場合は抽選。当選者にものみ案内書を発送。
- 〈お問い合わせ・申込先〉 JAF滋賀支部（〒520-2153 大津市一里山5-11-1） TEL:077-544-3300

● このリリースに関するお問合せは、  
JAF（一般社団法人日本自動車連盟）滋賀支部 事業課（担当：杉田、生田）まで  
〒520-2153 滋賀県大津市一里山5-11-1  
Tel 077-544-3300 <http://www.jaf.or.jp/>