

血行促進の

★募集開始★

ヨガ



血液の循環は健康を保つにはとても重要。
血液循環を活発化させるヨガで健康維持を行いましょう。
ヨガ経験ある方・ない方、年齢を問わず多くの
皆さまのご参加をお待ちしています。

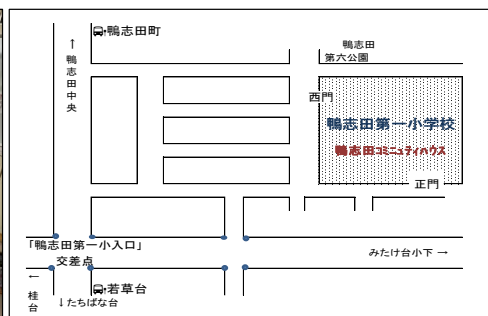
- 《日時》 令和4年9月17日 (土) 10:00 ~ 11:30
《会場》 鴨志田コミュニティハウス 研修室
(青葉区鴨志田町805 鴨志田第一小学校 内)
《対象》 一般(年齢不問) 《費用》 無料
《定員》 15名
《講師》 筑井 奈々 (当コミュニティハウス「ヨガサークル」指導講師)
《持ち物》 タオル・飲み物(水分補給用)
《服装》 自由(運動ができる服装) ※更衣室あり(10畳和室)

申込は ➡

事前に鴨志田コミュニティハウスまで
【*なお、金曜日は休館となります。】

※来館・電話・FAXにて(先着順)

TEL/FAX 045-962-2813



鴨志田コミュニティハウス
ホームページ