

血行促進の

★募集開始★

ヨガⅡ



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5年1月28日 (土) 13:30 ~ 15:00

* 講師の方に御協力いただき、皆さまに人気「ヨガ」の2回目の日程を設定しました。

《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)

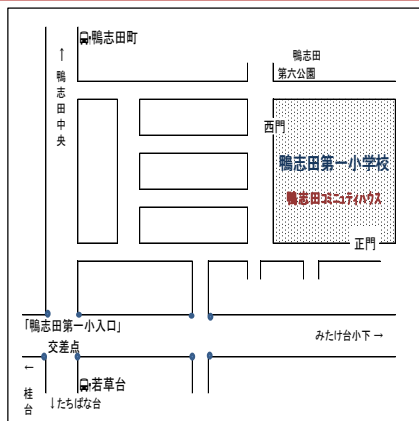
申込は 

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