

初心者も経験者も誰でも気軽に「ヨガ体験講座」

ヨガを習ってみたいと思っている方、関心はあるが体力や柔軟性に自信のない方、誰でも気軽にご参加ください。やさしい講座です！

- 1 日 程 9月1日(木) 9月15日(木) 9月29日(木)
(全3回 いずれも午前10時~11時30分 ※10分前にお越し下さい。)
- 2 場 所 山内コミュニティハウス 研修室
- 3 定 員 20人(先着順)
- 4 内 容 ヨガを基礎から学びます。
- 5 講 師 今枝 美香 先生(ハタヨガ・経絡ヨガ ; ヨガ療法学会会員)
- 6 参 加 費 600円 (全3回分)
- 7 持 ち 物 ヨガマットまたは大判のバスタオル 飲み物 タオル
- 8 申 込 方 法 来館または電話でお申し込みください。電話 045-904-2531
- 9 受 付 開 始 7月18日(月) 午前9時~ (電話は9時30分~)

