

心と身体を整えるヨガ



ヨガの基本はポーズと呼吸です。高度な技術や道具の
いらないヨガは、体が硬い人、運動が苦手な人、体力に
自信のない人や年配の人にも幅広く親しまれています。

年齢のせいにしないで、まだまだこれから・・・

今日よりも、もっと楽しく快適な明日を迎えるために、
お気楽に、一歩踏み出してみませんか！？



♪今年6月に実施したヨガ講座の様様です。
無理なく、自分のペースで受講できます。

参加費
無料

- ◆日 時 令和6年12月14日（土）
10：00～11：30
- ◆会 場 鴨志田コミュニティハウス
鴨志田町805（鴨志田第一小学校内）
- ◆対 象 どなたでもご参加ください
- ◆定 員 15名
- ◆持ち物 タオル、飲み物
- ◆服 装 運動ができる服装
※別室（更衣室）あり



お申込は、事前に鴨志田コミュニティハウスまで



TEL/FAX 045-962-2813

