

あなたの「美」は今日の呼吸から

続ける ヨガ

体が硬くても大丈夫！

一つ一つ丁寧に

先生がヨガのポーズを

楽しく教えて下さいます！

1 月 17 日 (土) 10:00～12:00

無料

◆参加費：

◆会 場：鴨志田コミュニティハウス 2F 研修室
(青葉区鴨志田町805-6 鴨志田第一小学校内)

◆対 象：一般

◆定 員：15 名 (先着順)

◆持ち物：タオル、飲み物、上履き

◆服 装：運動ができる服装 (更衣室あり)

今年こそ

チャレンジしてみましょう！

◆お申し込み先◆

鴨志田コミュニティハウス

TEL/FAX 045-962-2813

(第四月曜日・毎週金曜日休館)

