

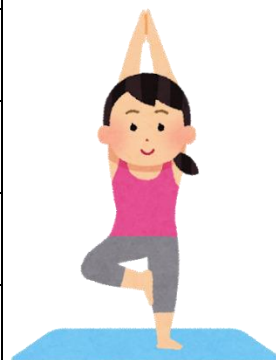
- ※ 受付の方法が「窓口」「先着順」に変更
- ※ 受付開始:3月6日(木)12時~

心と体の健康ヨガ

深い呼吸と全身を使ってポーズをとり、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得ます。また、肩こり・腰痛にも効果があるといわれています。

<日程> 木曜日 (全15回)

4月	17	24		
5月	1	22	29	
6月	5	19	26	
7月	3	17	24	31
9月	4	18	25	



『骨盤ストレッチ』『心と体の健康ヨガ』の 2講座の重複 でのお申し込みは出来ませんので、いずれか1講座にお申込みください。

時間：10時40分~11時40分

参加費：5,000円

定員：80人(先着順)

申込み：3月6日(木)12時より 窓口のみ受付

※講座前後に会場の準備、清掃のご協力をお願いします。

※お車でのご来館はご遠慮ください。

※ヨガマットは
ご持参ください。

お問合せ：若草台地区センター

〒227-0045 青葉区若草台20-5 ☎961-0811

