

# ヨガで

## かんたん リフレッシュ

ゆったりとヨガを楽しみ、体も心もほぐしていきましょう



**10月5日(水)** 九段生涯学習館・多目的室

**10月19日(水)** 九段生涯学習館・和室(大)

**午後7:00~8:30** (開場6:30)

参加費：**500円** (1回)

1回だけの参加でも2回連続でも可能です。先着15名  
動きやすい洋服をお持ち下さい。食後1~2時間は空けてお越しください。

**講師・お申し込み：堀 友紀子 (インド舞踊家)**

yukiyamini@gmail.com 080-1165-1197

主催：千代田リフレッシュ・ヨガ (区民自主サークル)

<http://chiyodayoga.web.fc2.com/>

活動日時：第1・3水曜日 pm7:00~8:30 会費：1回1500円・サークル入会金500円