

ヨガでかんたんリフレッシュ！

主催サークル

千代田リフレッシュ・ヨガ

開催日

①2月26日(水) 19時～20時30分
②2月28日(金) 10時～11時30分

定員

①15名 ②13名

対象

どなたでも

参加費

500円

講師

堀有紀子

(ヨガ講師・インド舞踊家)



内容

身体をゆったりほぐし数種類のヨガのポーズを組み合わせて実施します。

持ち物

飲み物、動きやすい服装

会場

九段生涯学習館 3階 和室大

サークルからの
メッセージ



体の声に耳を澄まし、こわばりを
ゆったりと解きほぐしていきます。

個々に合わせて体を動かし
軽やかな心身に！

九段生涯学習館へ開催日2日前の17時までに電話にてお申込下さい！

☎3234-2841