

始めるなら
今!

ココロとカラダが軽くなる! 体と向き合う癒しのヨガストレッチ

サタデーナイトヨガ

日時 毎月第3土曜日(9月のみ第2土曜日) 18時~19時

2017年: 6/17・7/15・8/19・9/9
10/21・11/18・12/16

2018年: 1/20・2/17・3/17 全10回

お仕事帰りにも
ぴったり☆

場所 上笹下地域ケアプラザ 多目的ホール

対象 中学生以上どなたでも 男性OK!

定員 各回30人程度

参加費 300円/回

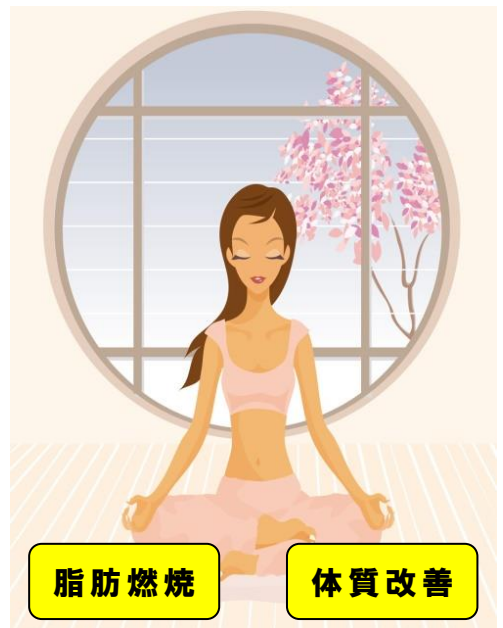
申込 必要

持ち物 フェイスタオル、飲み物(炭酸飲料以外)
汗拭きタオル、あればヨガマット

講師 あべ かおり 先生

★できましたら、食後すぐのご参加はご遠慮ください。

車でのお来所もできます



【会場・申込・問合せ】

上笹下地域ケアプラザ

☎769-0240

住所 磯子区水取沢町 60-17

