

ヨガ・瞑想・ヨガ



体質改善

リフレッシュ

癒し♪

脂肪燃焼

2018年 4/21、5/19、6/2、6/16、7/21、8/18、9/1、9/15

第3土曜日ほか数回第1土曜日 18:00~19:00

【参加費】1回 300円 【申込】不要 当日直接いらしてください。 【対象】どなたでも

【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。~

【会場・問合せ】 上笹下地域ケアプラザ 横浜市磯子区氷取沢町 60-17

☎769-0240 車での来所 OK!