

やさしいヨガ

はじめての方も、体が硬くても、
年齢を問わず、どなたでもご参加いただけます

- ♥ 健康的な日々を長く送るために「ヨガ」をはじめませんか
- ♥ 自分のペースで気持ちよく体を動かす『やさしいヨガ』です
- ♥ 歪みを調整し体の内と外を整えて行きましょう



日時：毎月第2火曜日・15:00～16:00

場所：上笹下地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：あべ かおり 先生

参加費：300円

※ヨガマットご持参ください。ない方は事前にケアプラザまでご連絡ください

【お問合せ】
上笹下地域ケアプラザ
☎ 769-0240