

団体名
「プチヨガ」

ヨガ教室

日時 2023 年 5 月 30 日(火)

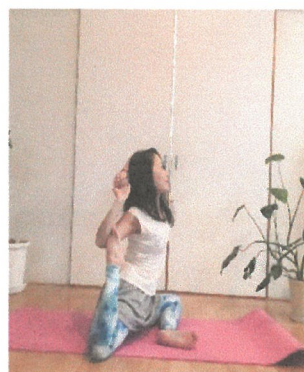
①9:30~10:30 ②10:40~11:40

場所 上郷地区センター 2階 和室

費用 各回 800 円 **持ち物** ヨガマット、タオル、飲み物

※お持ちの方のみで結構です。

定員 各回 10 名



初めまして。ヨガ講師 あべかおり と申します。この度、機会を頂き、皆様とヨガが出来るチャンスがやって参りました。日頃体を動かしていますか？心と体は繋がっています。一緒に深呼吸をして、体を動かして元気になりましょう。性別年齢制限ございません。初めての方も出来る内容です。これをキッカケに『ヨガ習慣』をつけてくださいね。運動の出来る格好でよろしくお願い致します。皆様にお会いできるのを楽しみにしております。お申込みは下記までお気軽にご連絡ください (^_^)-☆

講師 あべかおり

<http://bun2480.jimdo.com/>

