

からだ イキイキ！
こころ スッキリ！ 誰でも無理なく安心して学べます！

ヨーガ体験教室(全3回)

日頃の疲れやストレスを吹っ飛ばす！
ヨーガを体験してみませんか？
免疫力増強、健康増進にあわせて、自律神経のバランスを整えてくれます。

①
7月5日
(火)

②
7月12日
(火)

③
7月19日
(火)

- ◇時 間◇ 午後7時～8時30分(各日とも)
- ◇場 所◇ B&G安塚海洋センター
- ◇講 師◇ 岩崎 なぎさ 先生(認定ヨーガ療法士)
- ◇定 員◇ 15名
- ◇参加費◇ 720円(受講料200円×3回=600円、保険料40円×3回=120円)



※初回に徴収させていただきます。途中欠席による返金はありません。

申込受付終了しました

- ◇持ち物◇ ヨーガマット(お持ちの方)、飲み物、タオル ※マスク着用
- ※ヨーガマットをお持ちでない方には事務局の方で用意(実費)させていただきますので、参加申込時にその旨お申し出ください。

※講座の様子を写真に撮らせていただきます。都合の悪い方はお申し出ください。

問い合わせ先: 安塚地区公民館 細野
電 話: (025)592-2003