

リフレッシュヨガ

梅雨の時期は運動不足になりがちですが、ヨガで気分転換しませんか？
普段動かさない筋肉を動かすと、全身が軽くなります。
呼吸に意識を向ける事で、よりリラックス効果を感じられます。
初心者やカラダの硬い方でも無理なくできますので、一度体験してみませんか。

参加者 募集中

講師：YOGA studio ogi
ヨガインストラクター

大北 有紀 氏

日時：令和3年6月26日（土）
午後2時～3時

会場：中央公民館 4階大ホール（池田町マチ2476）

参加費：無料

準備物：飲み物、タオル、
ヨガマット（お持ちでない方はこちらをご用意いたします。）

定員：10名（先着順）

受付開始：6月14日

お問合せお申込みは

中央公民館

TEL 72-3700