

リフレッシュヨガ講座

4月24日（金） 10:00～11:30 **託児付き**

忙しい日常から離れ、ゆったりとした時間を過ごしませんか？
体を心地よく動かし、日常生活の肩こり、腰痛、膝痛などの体の不調の改善や予防を目指し、ココロもカラダもリフレッシュしましょう！

初めての方、柔軟性や体力に自信がない方でも楽しめるヨガです。お気軽にご参加いただけます。

講師

あおき めり
ヨーガ療法士 青木 芽里 さん

場所

宗賀公民館大会議室

参加費

300円

定員

15名（多数の場合は抽選）

申し込み

電話、メール、電子申請にて申し込み
4月14日（火）締め切り

持ち物

動きやすい服装、飲み物、ヨガマット（お持ちでない方はお貸しします）、タオル



宗賀公民館

塩尻市大字宗賀2658-1

☎ 0263-52-0251

✉ souga@city.shioiri.lg.jp



お申し込みはこちら