



心と身体を整えよう！

リラックスヨガ教室

体験
受付中
初心者の方も
大歓迎です♪

呼吸を意識しながら身体をゆっくりと動かすヨガを行います。
忙しい日々の疲れを癒し、セルフメンテナンスを身に付けましょう。
初心者の方や身体が硬い方でも安心してご参加ください♪

日時

◆週2回コース（全8回）

- ①令和5年 11月11日・18日・25日／12月2日（毎週土曜日）…13:00～14:00
- ②令和5年 11月14日・21日・28日／12月5日（毎週火曜日）…15:00～16:00

対象者

西原町在住・在勤の40～50代

場所

西原町いいあんべ一家 多目的ホール

受講方法

いいあんべ一家に直接来所、または電話による予約

定員

10名（先着順）

持ち物

飲み物、フェイスタオル、ヨガマット

参加費

無料

★お申込み期間：10月2日（月）～10月30日（月）

西原町いいあんべ一家 TEL.098-946-1734

予約・お問い合わせはコチラまで