

10月

60才代から
始められる

健康 ヨー ガ

秋期講座

日常生活に活かせるポーズが学べます。

「健康ヨーガ」。参加者の体力にあった

ポーズの指導で無理なく始められます。



講師 広池ヨーガ健康研究所

原 千鶴子 (氏)

日時； 1回目 10月 1日(木) 10:30~12時

2回目 10月 15日(木) 10:30~12時

場所；コミュニティハウス研修室1・2

定員；9名(先着順) 費用；700円(2回)

- ✓ 定員の件：当初（広告など）募集人員は15名としておりましたが、感染防止対策ガイドライン、講師との相談の結果、今回は9名に変更いたします。ご了承ください。* ヨガマットの貸出はありません。

申込み受付 8月27日(木) 10時~

お問い合わせ

わかば学園コミュニティハウス

045-922-3221

開館時間 9時~21時(火曜・金曜は休館日)

