

❄️ **2** 🌨️
February

**60才代から
始められる**

**健康
ヨー
ー
ガ**

冬期講座



日常生活に「健康ヨーガ」を取り入れられる
「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 2月3日

いずれも木曜

10時30分～

2回目 2月17日

12時

場所；コミュニティハウス研修室1・2

定員；12名(先着順) 費用；1000円(2回分)

申込日 2022年 1月22日(土)9:30～

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)

