



整える わたし。

深呼吸からはじまる



やさしいヨガ教室



10/23 (金)

10:00-11:00

体が硬くても大丈夫！

呼吸に合わせて、ゆったり体を動かし、心も身体もリフレッシュ！

場所

あわら市中央公民館

参加費

無料

講師

健康運動指導士 名倉紀子さん

持ち物

飲み物、タオル、ヨガマット

◎ヨガマットが無い場合は、公民館で準備します。

お申込みはコチラから

