

ゆるゆるヨガ (体験日)

ゆったりとした動きの中で、身体の声を聞きましょう。

体がゆるむ事で心もスツキリ元気になりますよ！

日時：11/14(水)、12/17(月)
10:00~11:00



参加費：1回300円

講師：兎山 由紀子氏(ヨガインストラクター)

持ち物：飲み物、フェイスタオル

参加人数：11/14は20人、12/17は10人
(両日ともに先着順)

申込：11月1日より窓口及び電話で
* お子様連れでもOKです

申込先：東山田中学校コミュニティハウス
電話：045-591-7240

