

東山田中学校コミュニティハウス自主事業

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：4/10(水)、4/24(水)
10:00～11:00

参加費：1回300円

講師：児山 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：20名(先着順)

申込：3月13日より窓口及び電話で

申込先：東山田中学校コミュニティハウス
電話：045-591-7240

