

活き活き！

ヨガ教室のお知らせ

暑い夏もようやく涼しくなってきましたが皆様どのようにお過ごしでしょうか？不眠や肩こりは気になりませんか？無理せずゆっくり体を動かして呼吸を深くしっかりすることにより心身ともに整えましょう！



日 時：第1回 11月9日（日） 10:00～11:30

第2回 11月30日（日） 10:00～11:30

◇ 申し込みはありませんので当日時間までにお集まりください。

場 所：枇杷島コミュニティセンター 2階和室*

*人数が多い場合は体育館へ移動します。

講 師：砂長谷 真梨子さん

参加費：なんと **無料！**

持ち物：ヨガマット（ある方）または大判バスタオル、
飲み物、汗拭きタオル

服 装：動きやすい楽な服装でお越しください。



お子さんからシニアの方まで初心者の方も大歓迎です！
お気軽にご参加ください