

YOGA LESSON ～きれいになるヨガ～

照井朋恵氏による、初心者でも楽しめるヨガ講座です。
敷物(ヨガマットもしくは大きめのバスタオル)と水を持参し、
動きやすい格好でお越しください。
まだまだ厳しい寒さが続きます。
寒くて縮こまった身体をゆっくりほぐし、心の底からリラックス。
「心身ともにきれいになるヨガ」、是非試してみませんか。

日 時：**3月13日(金)**

19:00～20:30(受付開始 18:30)

講 師：照井 朋恵氏

会 場：一関文化センター 4階 2.3

定 員：独身男女 先着12名

参 加 費：無料

申込方法：電話・FAX・HPの問い合わせフォームより、
3月6日(金)までにお申込みください

今回を持ちまして「YOGA LESSON ～きれいになるヨガ～」は、
終了とさせていただきます。是非ご参加ください。

Jeriff Cheng

この講座は、めぐりあいサポート事業の一環で行なっております。

特定非営利活動法人 ファンスポーツ一関 ソーシャル・リレーション事業部

〒021-0881 岩手県一関市大町 4-29 なのはなプラザ4階

TEL:**0191-48-4677** * FAX:0191-48-4678 * HP:<http://funsport.net> * e-mail:funsport@iaa.itkeeper.ne.jp



電話・FAX・HP のお問い合わせフォームより、お申込みください。