

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。

夜のヨガは、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。

申込締切日
10月30日(木)

日時：11月4日(火)

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 和室2、3

定員：独身男女 先着 12名

参加費：無料

この講座は、いちのせき結婚活動サポートセンターの事業で行っています。
Bob Jagendorf

お申込みはこちら

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4F

TEL:0191-48-4677(受付時間9:00～17:00)

電話・FAX・HPの問い合わせフォームよりお申し込みください。

