



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、
動きやすい恰好でお越しください。
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：2月10日（火） 19時～20時半

（18時半受付開始）

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

申込締切日
2月2日（月）

YOGA LESSON

～きれいになるヨガ～

NASA Earth Observatory

この講座は、めぐりあいサポート事業の一環で行っております。

特定非営利活動法人ファンスポルト一関 ソーシャル・リレーション事業部

〒021-0881 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) e-mail: funspo.iaa.itkeeper.ne.jp



電話・FAX・ファンスポルト一関 HP 問い合わせフォームよりお申込下さいませ。