

# 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：12月12日（金）

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  
12月5日（金）

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: [funsपो@iaa.itkeeper.ne.jp](mailto:funsपो@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。