

# YOGA LESSON～きれいになるヨガ～

身体の柔軟性にかかわらず、初心者でも楽しめるヨガ講座です。

日々の疲れを癒し、心の底からリラックス。

照井朋恵氏が丁寧にレクチャーして下さいます。

ヨガマット(大きめのバスタオルでも可)と水を持参し、

動きやすい恰好でお越しください。

「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：7月15日(火)

19時～20時30分(受付開始18時30分～)

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(高校生不可)

参加費：無料

☆申込締切り 7月11日(金)☆

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)

電話・メール・ファンスポルト一関 HP 問合せフォームよりお申込み下さい。

メールの方は QR コードを読み取り、

氏名・電話番号をご連絡下さい。

