

YOGA LESSON～きれいになるヨガ～

申込締切日
1月5日(月)

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: **1月9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

※誠に勝手ながら、12月27日から1月4日は冬期休暇とさせていただきます。

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



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。