

沼ノ端コミセン主催

初心者の方におすすめです！

# ヨガ体験講座

## ～心と身体をほぐすヨガ～

瞑想して心を落ち着かせ・・・  
普段縮まっている部分を伸ばし・・・  
くつろぎのポーズで身心をリラックス・・・



講師は「ヨガミトラ沼ノ端」の石川博昭先生

日時・・・令和元年5月29日(水) 19:00～20:50

場所・・・沼ノ端コミュニティセンター 会議室A

参加費・・・無料

〆切・・・前日

持ち物・・・ヨガマット又は、大判バスタオル、動きやすい服装

