

平成29年 沼ノ端コミセン 生涯学習 後期講座
追加募集 申し込みは直接コミセン窓口まで

朝のヨガで深呼吸 伸びやかな身体づくり



深呼吸できる身体づくり。全体をほぐしてゆっくりとした呼吸とともに流れるような連続した動きで気持ちの良い時間を過ごしましょう。

日程:10月4日 11日 18日
25日
11月 1日 8日 15日 22日
(水曜日) 全8回

時間:9:00~11:00
参加費:2,720円

定員:15名(定員になり次第〆切)
締切り:10月1日

※キャンセルは10月1日まで
持ち物:ヨガマット又は大判バスタオル、
動きやすい服装、水分補給用飲料、
汗拭きタオル

講師:金平美智代

お申込み:沼ノ端コミュニティセンター
〒059-1305
苫小牧市沼ノ端中央4丁目10-16
(Tel.0144-57-5560)
主催:沼ノ端コミュニティセンター 指定管理者 NPO法人ワークスコープ

沼ノ端コミセン

検索 🔍



沼ノ端コミセンHP
QRコード