

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

午後のヨガで深呼吸 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7日・14日・21日
11月4日・11日・18日・25日
12月2日(土曜日) 全8回
時間:15:00~16:30
参加費:2,040円

定員:15名(定員になり次第〆切)
締切り:10月4日
※キャンセルは10月4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