

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」の石川先生

日時・・・平成30年10月31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

×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