

沼ノ端コミセン初心者向け ヨガ無料体験会

ヨガの無料体験会です。

整体ヨガで、さまざまな身体の不調を整える体験講座です。日々の心と身体の疲れをほぐしに来ませんか？(講師はヨガミトラ沼ノ端の石川先生)

日時：平成30年5月30日(水) 19:00~20:50

場所：沼ノ端コミセン 和室 はすかつぱ・はなしょうぶ

持ち物：ヨガマット又は大判バスタオル、
フェイスタオル、
動きやすい服装(足元は裸足)

定員：15名

申込：5/29まで(定員になり次第締切り)

講師：石川博昭先生

※申込・問合せ先：苫小牧市沼ノ端コミュニティセンター
Tel0144-57-5560

