

整体ストレッチヨガ

身体の不調を整える！



ヨガの無料体験会です。

ヨガのポーズで、

さまざまな身体の不調を整える無料体験講座

日々の心と身体の疲れをほぐしに来ませんか？

日時：平成30年5月2日(水) 11:00~12:30

場所：豊川コミュニティセンター 音楽練習室

**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：26名

申込：3月15日~5月2日

豊川コミセン窓口(先着順)

講師：石川博昭先生

お問合せ先：苫小牧市豊川コミュニティセンター

Tel0144-74-3072

