



土曜ヨガ 入門

やさしいヨガを通じて、楽しく交流♪

毎月第1土曜日 16:00~17:00

中山地域ケアプラザ2階 多目的ホール

■対象:どなたでも 先着13名

■持ち物:ヨガマット お飲み物

■講師:YUKA 氏

(ヨガインストラクター・アーユルヴェーダセラピスト)

参加費
700円



令和8年度 土曜ヨガ入門(日程)

4月4日(土)	10月3日(土)
5月2日(土)	11月7日(土)
6月6日(土)	12月5日(土)
7月4日(土)	R9年1月23日(土)
8月1日(土)	R9年2月6日(土)
9月5日(土)	R9年3月6日(土)



【事前申込制】

電話か窓口にて受付(前月の第1土曜日10時から)

☎045-935-5694



公式HP



公式LINE



土曜ヨガ 入門

やさしいヨガを通じて、楽しく交流♪

毎月第1土曜日 16:00~17:00

中山地域ケアプラザ2階 多目的ホール

■対象:どなたでも 先着13名

■持ち物:ヨガマット お飲み物

■講師:YUKA 氏

(ヨガインストラクター・アーユルヴェーダセラピスト)

参加費
700円



令和8年度 土曜ヨガ入門(日程)

4月4日(土)	10月3日(土)
5月2日(土)	11月7日(土)
6月6日(土)	12月5日(土)
7月4日(土)	R9年1月23日(土)
8月1日(土)	R9年2月6日(土)
9月5日(土)	R9年3月6日(土)



【事前申込制】

電話か窓口にて受付(前月の第1土曜日10時から)

☎045-935-5694



公式HP



公式LINE