



和みのヨーガ

初心者の方、
体の硬い方でも
大丈夫です！



気持ち良くて
寝てしまうかも♪

福田たかゑ 講師

和みのヨーガインストラクター・和みのヨーガセラピスト

体と心をムリなくほぐし、バランスを整える

リラクゼーションヨーガです。

会場：大豆戸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

日程：令和3年度（毎月第3木曜日）

4/15・5/20・6/17・7/8・8/19・9/16・10/21

11/18・12/16・1/20・2/17・3/17 *7月は第2木曜日

時間：15:15～16:30

対象：どなたでも 定員20名

参加費：500円

持ち物：タオル、飲み物 ※体操のできる服装、あれば5本指の靴下

