

1回500円

身体と心を整えるヨガ教室



参加者募集中

ハタヨガのポーズをベースとした動きや瞑想、簡単な呼吸法を行います。

初めての方や身体の硬い方、運動不足気味の方も安心してご参加いただけます。

ご自分の身体と心に向き合う時間を一緒に過ごしましょう。

講師 原田 政子氏

集合場所 鳩山町泉井交流体験エリア 交流ホールB

定員 10名

日程 令和5年9月12日(火)午前10時～11時
(令和6年3月まで第2火曜日開催)

持ち物 ヨガマット・飲み物・動きやすい服装・タオル・ブランケット

お申込み・お問い合わせ

下記のお申込み受付窓口へ、お名前/ご住所/お電話番号/をご連絡ください。

電話 049-298-8899

受付時間 午前9時～午後5時30分

お気軽にお問い合わせください。

定員になり次第
締切。