

6月1日(日)

参加費: 500円/各回: 10名程度
場所: ぐりりスポーツパーク
(フットサルコート内)

手話ヨガ体験できます!

さき



① 13:30~14:00
オリジナルヨガ体操
＼ウェルビー体操／

みかこ

② 14:10~14:50
心と体の調律ヨガ
～ストレスケアに～



ますみ

③ 15:00~15:40
だれでもかんたんヨガ
＼ヨガ初級編／



【お申込みはこちら👩🏫】

メール📧: taka.oto2009@gmail.com (高橋)
又は FAX📠: 022-209-2650 (岡本)