

リラックス ヨガ教室



リラックスヨガで心もからだもリフレッシュ♪
初めての方でも大丈夫です！
ゆったりとした癒しの時間を体験してみませんか？

日時：令和5年 5月21日（日） 14：30～

場所：三浦造船佐伯図書館 2階 多目的ホール

定員：10名まで（**要申込**）

参加費：500円（保険料含む）

持ち物：ヨガマット・飲料水・タオル（汗を拭く用）
ブランケット（肌寒い方）

※ヨガマットのない方はバスタオルでも大丈夫です

講師：佐藤 千恵子氏
（ManaYoga 主催 ヨガ講師）

お申込先：三浦造船佐伯図書館 TEL 0972-24-1010