

リラックス

ヨガ教室

10/7(土)

14:30~

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？

場 所：三浦造船佐伯図書館 2階 多目的ホール

定 員：15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