

# 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3年11月28日（日） 13：30～

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・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）

申込先：三浦造船佐伯図書館 TEL 0972-24-1010