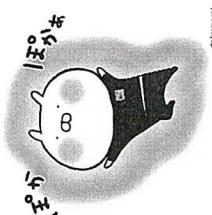


ヨガがほんかヨガ

体も
心も
いきまわ!

自分の力で身体を温めらる方法はヨガが一番
効果的だと思います。
普段、動かさない部分に刺激を与えてよう！

この講座では、ちょっととした豆知識も
皆様にお伝えしたいと思っています。
お楽しみ！！
☆持ち物☆
ヨガマット・ハンドタオル・バスタオル



講座番号 49

会場：東生涯学習センター
和室

費用：1500円（全3回）

日時：1/14 (金)	18時～
1/21 (金)	19時30分
1/28 (金)	

講師 田中里枝

ヨガの楽しさを知り2019年にRYT200を取得。
現在は企業などで定期的にヨガを教えております。

問い合わせ・申込先「なごやか市民教室」事務局

Tel: 052-321-1579