ゆうゆう館協働事業

初心者さん 大歓迎！！

やさしい Yoga（ヨガ）

呼吸を意識して体の中からキレイになろう
自分の体と心に向き合います♪

会　場:ゆうゆう館　洋室1&2

時　間:10時～11時30分

参加費:1回600　円
【長寿応援ポイント対象講座】

持ち物:ヨガマット・飲み物
タオル・靴袋

服　装:動きやすい服

定　員:29名

☆こんな方に最適☆

- ♦激しい運動は苦手
- ♦リラックスしたい
- ♦身体の調子を整えたい

スケジュール 第1・4土曜日

10月 3日・17日　11月 7日・21日　12月 5日・19日
1月 16日　2月 6日・20日　3月 6日・20日

講師　望月弘子（もちづき　ひろこ）
全米アライアンス RYT200 取得
バンコクにてヨガの指導を始める。帰国後、
ヨガスタジオ、フィットネススタジオ、企業ヨガ、
出張ヨガを行う。

お申し込み・お問合せ
ゆうゆう今川館　☎03－5303－1501
主催：　NPO法人　竹箒の会
※お知らせ頂いた個人情報は、講座に関する連絡のみに使用します。