

講座生募集！！

心と体のリラックスヨガ

～体の色々な部分を使う初心者向けのヨガを体感しませんか。～



日 時：11月5日～2月25日の毎週火曜日（12月31日は除く）

午前10時30分～正午（全15回）

場 所：TONPAL（多文化共生・人権プラザ）3階 会議室A／B

定 員：13名

申し込み：10月11日（金）までにTONPAL（多文化共生・人権プラザ）へ

（申込み多数の場合抽選、電話、右図申込み可）



持 ち 物：動きやすい服装、タオル、飲み物（※持っている人はヨガマット）

参 加 費：無料

講 師：岡田 緑 さん（インダスヨガサティヤ代表）

※抽選の場合は、市内在住・在勤・在学の方を優先します。