

講座生募集！！

※抽選の場合は、市内在住・在勤・在学の方を優先します。

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 : 7月8日～10月28日の毎週火曜日(8月12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

対 象 者 : 原則10回以上参加できる方

申し込み: 6月13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)