

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：11月11日～2月24日の毎週火曜日（12月30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：10月13日（月）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）