

学習成果活用事業

心 身 をゆるめる

和みのヨーガ

受講無料!

和みのヨーガは身体が硬くても運動が苦手でも、誰にでもできる世界一ラクな癒しのヨーガです。身体の緊張をとり、体調を整え、心と身体を無理なくほぐします。

やってみよう!



日時

10月13日、20日、27日、11月3日
9:30～11:30 (全4回、毎金曜日)

会場

白脇協働センター 2階 ホール

定員

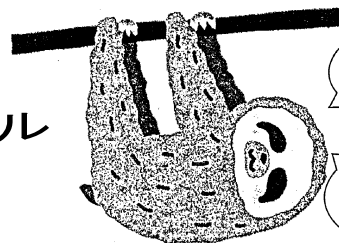
18名(2人組で行うマッサージがありますので苦手な方はご遠慮ください)

講師

稲石 早緒梨 先生

持ち物

ヨガマット又はバスタオル
水分補給用飲み物
汗拭きタオル



OK!

大丈夫!

申込み

【応募方法】

令和5年9月29日(金) 17:15までに

白脇協働センター窓口、電話またはQRでお申し込みください。

★ 定員を超えた場合は、抽選で参加者を決定させていただきます。



【受講確認】

令和5年10月6日(金)以降に窓口又電話でご確認ください。

なお、QRでお申し込みされた方は、メールにて返信させていただきます。

【お問合せ】

白脇協働センター TEL 441-8088 まで (8:30～17:15 日曜・祝日を除く)

裏面もご覧ください