

令和6年度 西ふれあいセンター 健康づくり支援事業 9月募集

初心者向け

リセットヨガ

講師 RYT200養成講座修了 岩藤 沙季 先生

講師より♪

基本的なヨガのポーズと丁寧な呼吸で、
心と体の緊張を緩め**運動不足**を解消する
初心者向けの内容です。

ご自身と向き合う時間を過ごしましょう♪



日程 10/3・10・17・24・31、11/7・14・21・28、
12/5・12・19・26、1/9・16・23・30、
2/6・13・20・27(木曜日・全21回)

時間 19:15~20:30

受講料 各13,230円(初回全納)

定員 25名

場所 西ふれあいセンター 2階 プレイルーム

締切 9/23(月) 必着