

令和7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：岩藤 沙季 先生

・ RYT200養成講座修了

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

10/2・9・16・23・30、11/6・13・20・27、
12/4・11・18・25、R8.1/8・15・22・29、
2/5・12・19・26、3/5（木曜日・全22回）

時 間

19：15～20：30

場 所

西ふれあいセンター 2階 プレイルーム

定 員

25名

受講料

18,040円（初回全納）

締 切

9/22（月）必着



お申し込みはこちら

