

初心者さんでも楽しく参加できる内容です



椅子ヨガ

4月20日(土)
10:15~12:30

洋光台地域ケアプラザ
2階 多目的ホール

講師 横井 万里子

早大卒
RYT500認定ヨガインストラクター
解剖学をベースにした丁寧な
指導に定評がある
誰にでも分かりやすく、
身体も心もほぐれるレッスンを
お届けします♪



定員：25名（先着申込制）

参加費：300円

持ち物：上履き・飲み物・タオル

申込み：4月8日(月)10時より電話または窓口にて受付

〈今後の予定〉

6月15日(土) 8月17日(土) 10月19日(土)

12月21日(土) 2025年2月8日(土)

〈お申込み・お問合せ〉

洋光台地域ケアプラザ 832-5191