



椅子ヨガ



6月8日(土)

2部制に変わります！

※2クラスとも同じ内容です

※連続での参加はできません

■Aクラス

10:00～10:45

■Bクラス

11:15～12:00



講師：横井 万里子 氏

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♪

会 場：洋光台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

定 員：各回20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：5月27日(月)10時より電話または窓口にて受付

〈今後の予定〉

8月17日(土) 10月19日(土)

12月21日(土) 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