

心身のリラックスと美容・健康のために

と一緒にヨガをしませんか？



お華ヨガ



参加者募集中

心地よい音楽が流れる中、ゆったり呼吸しながら

やさしいヨガのポーズをしっかりと習得します。



開催場所：笠縫東まちづくりセンター和室

開催日：2月22日（木）、3月8日（金）、3月22日（金）

開催時間：午前10時30分～12時まで

参加費用：1回 500円

持ち物：運動しやすい服装、ヨガマット（バスタオル）、水分

講師：はなだみさこ（ヨガサークル Ohana 代表）

ご予約・お問い合わせ：右のQRコード、またはお電話にて直接



お気軽にお申込みください。 [TEL:090-9094-8103](tel:090-9094-8103)

ヨガサークル Ohana URL: <https://www.yoga-ohana.com>

