

「ゆっくりヨガ教室」

YOGA



リラックスして、
自分のペースで楽しもう

- 3回連続で参加できる方。● ヨガマットは産業会館で用意いたします。
- 草野講師が個別にアドバイスしてくれます。
- 動きやすいジャージ等の服装でお越し下さい。タオル・飲料等持参

- 日時＝2月8・15・22日(木) 10時～11時(開場9時半)
- 場所＝中央区立産業会館(☎3864・4666) 4階和室
- 定員＝8人(要予約・先着順) ■ 費用＝無料
- 対象＝中央区内在住の50歳以上の男女で、医師から活動の制限をされていない方 ■ お申込＝1/5(金)より電話が窓口で