たのしく健康に
やさしいヨガ教室

やさしいヨガで
体を整え、心もリフレッシュ♪♡

シニア世代の方も
男性も
大歓迎です！





開催日 毎週水曜日

時間 10:00〜11:00

会場 榎戸公民館

ゆったりとした
時間の中で、
体と心を整えましょう♪

参加料

1,000円/回

初回 500円

もちもの

- ☑ ヨガマット
  又は大きめのバスタオル
- ☑ 汗拭きタオル
- ☑ のみもの
  （水・お茶など）

講師

RIHO

- 看護師
- 保健士
- ヨガインストラクター



みなさまの心と体が元気になる
お手伝いができれば嬉しいです。
お気軽にご参加ください♪

ご予約 お問い合わせ

090-5540-3105

斉木 まで

開催日の前日までに
お電話にて
ご予約ください。
質問も受け付けます！