

28

癒しのヨガ



2週間に1回のヨガですが、心と身体がほぐれてリラックスのできる時間です。

開催日 第1・3(水)

時間 19:00~20:45

会場 中央公民館4階
集会室

講師 日本ヨガ普及協会
佐々木ハル美
ヨガスクール認定
インストラクター
坂本 和子

対象 一般 定員 30人

コメント 楽しいから続けています。