

32

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。		