



ヨガ体験会

名東福祉会館で人気の講座『さわやかヨガ』の阪井光子先生による一日限りの体験会です。
呼吸法でリラックス、優しいポーズで身体の歪みを取ります。
体調に合わせて無理なく、楽しみましょう！ぜひご参加ください♪



日時：**R6.10/31 (木) 10:15~11:45**

場所：名東福祉会館 集会室

受付：**10/1 (火) 9:00~**

窓口でお名前記入（電話での受付はいたしません）
本人様分のみ、お友達分は不可

定員：先着40名

講師：阪井 光子 先生

当日は、動きやすい服装で、水分補給ができるものを持ってお越しください。

名東福祉会館 名東区亀の井2-201 TEL: 052-703-9282
日・祝休み 8:45~17:00

集会室イベント