

2024

1/21 TUE

10:00-12:00

からだをほぐそう！初めてのYOGA

4F 大会議室 先着20名

参加費500円 マットの貸し出しあります。

※女性のみ対象 お子様連れ歓迎(キッズスペース有)

講師紹介

杉田知子さん

指導歴14年のヨガインストラクター。下阪本在住。

『女性の健康と幸せをサポートするヨガ』をモットーに、県内で活動されています。

申込み・問合せは下阪本コミュニティセンター窓口まで

