

気軽に！初級ヨガ

日常の疲れやコリを、ヨガでリフレッシュしませんか？
アロマの香りでココロとカラダを癒しましょう。
どなたでも参加できます。

ココロとカラダのメンテナンス

4/12・18・26 19:00～20:00

4/19 11:00～12:00



(場所) 進修館和室

(費用) 500円

(持ち物) ヨガマット(バスタオルでもOK)、お水

※ 動きやすい服装で来てください

ヨガインストラクター 谷 百恵

お問合せ 080-4854-8515

momotherapy@yahoo.co.jp