

# カラダのトリセツ

主催サークル

インドに学ぶウエルネス研究会 九段

開催日

3月10日(木)

14時~15時30分

定員

15名

対象

18歳以上の方

参加費

500円



講師

古川貴子(ヨガ講師)

内容

基本的なヨガのポーズを1つ取り上げ、身体の使い方と意識のポイントを学び、ポーズが苦手な人は、身体のしくみを理解し安全で自分の身体に適した練習方法を学びます。

持ち物

タオル、飲み物、動きやすい服装

会場

5階 音楽視聴覚室



実際に身体を動かしながら、私たちの持っている素晴らしいからだのしくみを体感していただけるよう、楽しくお伝えいたします。

九段生涯学習館へ開催日2日前の17時までに

電話または当館ホームページよりお申込下さい！

【電話】3234-2841 【HP】<http://www.kudan-11.info>