

ヨガでかんたんリフレッシュ！

主催サークル

千代田リフレッシュ・ヨガ

開催日

3月11日(金)

10時～11時30分

定員

12名

対象

心身をほぐしたい方

参加費

500円



講師

堀 友紀子

(ヨガ講師・インド舞踊家)

内容

最初にヨガを行う上で心に溜めておくことを簡単に解説。その後、講師指導の下身体をゆったりほぐし、数種類のヨガのポーズを組み合わせて行います。

持ち物

動きやすい服装・飲み物

会場

3階 和室(大)

サークルからの
メッセージ

体の声に耳を澄まし、
こわばりをゆったりとほぐしていきます。
個々に合わせて体を動かし軽やかな心身に。



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>