

# 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-ll.info>

