



5月

ヴィンヤサヨガ

ヨガを通して

人生を大きくとらえる視点を養いながら、
強い筋肉を持ったカラダと、
精神の安定の両方を身につけませんか？

- | | | |
|-----|---|--|
| 講師 | ➡ | LOVE.LIVE.YOGA かずみ先生 |
| 日時 | ➡ | 5/10(金)、17(金)、24(金)
19:30~20:30 |
| 場所 | ➡ | あざいカルチャー&スポーツビレッジ
3階『音楽室』 |
| 受講料 | ➡ | ¥1,500 |
| 持ち物 | ➡ | ヨガマット・タオル・水分補給の飲料
動きやすい服装 |
| お申込 | ➡ | メール kahmi.394@gmail.com |

お気軽にお問い合わせください♪ あざいカルチャー&スポーツビレッジ

☎ 0749-76-0014