

やさしいヨガ教室

家事や育児、仕事、介護などを
頑張っている女性のみなさま、自分
と向き合う時間は取れていますか？
忙しいときこそ「自分時間」を作っ
て、心と体を整えましょう。



- 日 時** 10/29 (日) 11/12 (日) 11/19 (日) (全3回)
10時~11時
- 場 所** 島原市霊丘公園体育館・弓道場 2階 会議室
- 講 師** 酒井 由里子 先生 (ヨガインストラクター)
- 対 象** 大人 (女性限定)
- 募集人数** 15名
- 参加費** 1,000円 (初日に集めます。お申し込み後の返金はできません。)
- 申込期限** 10月28日 (土) まで
- 申込方法** 電話 または 体育館窓口 でお申し込みください。
- 持ってくるもの** ヨガマット・タオル・飲み物

