



初めての方でも
どなたでも お気軽に！

平成30年4月から

ヨガ教室 スタートします！！

毎月第2、4金曜日 13:30~

毎回 500円

健康維持・リラックス効果

簡単なヨガを体験しました！

日時 3月23日(金) 参加者14人

場所 賀露地区公民館

内容 誰でもできる動きや呼吸をゆっくり体験

講師 フィットネスジャングル

インストラクター 船越有宇子 さん



運動を通して、みなさんの健康のお手伝い
ゆったりとした動きを中心に、身体をほぐ
していきます。

参加者感想

無理のない動きであっという間の
1時間でした。良かったですよ！

申込み・お問合せ等 賀露地区公民館 電話 0857-28-1034