

回覧

チェアヨガ教室

ヨガは初めて…カラダが硬くて…という方も安心してできます

今回は足裏オイル
マッサージも行い
ます♡



地元のインストラクター-村上先生と一緒に日常生活
で疲れたカラダもココロもゆっくりほぐしてみませんか



と き 令和6年11月9日(土)
時 間 13:30~15:00(休憩含む)
集合場所 勝谷地区公民館 第2和集会室
講 師 村上 和代 先生(大工町)
定 員 20名(先着順)
参加費 無料
持ち物 フェイスタオル・飲み物・動きやす
い服装
申込み先 勝谷地区公民館(84-2459)

勝谷地区公民館/実年部

