

快気ヨーガ 無料体験



老若男女どなたでも無理なくできる健康法です。

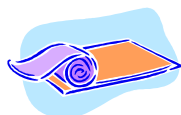
ゆるやかな呼吸・ストレッチ・リラクゼーション・瞑想で《自律神経の調整》〈身体の矯正〉自然治癒力の向上につながります。

ぜひお試しくださいませ！

6月23日(火)午後2時～

関消防株式会社 2階研修室(スタジオ)

(駐車場は利用出来ません。ご了承下さい。)



ヨガマット か バスタオル をご持参下さい。

生涯学習推進講師

幸田ツタ子 (ヨガ歴 30年)

お問合せ 080-1997-1616 (田中)