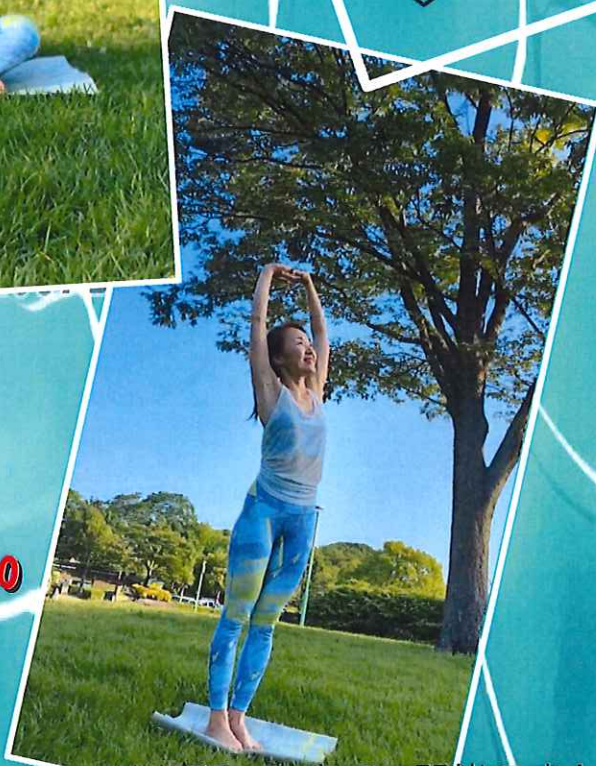


やさしいヨガ

～ 和室で快適空間 ～



開催日時

10月 8日(木)

22日(木)

11月26日(木)

12月10日(木)

24日(木)

13:00～14:30

←この日だけ
10:00～11:30

場 所 愛西市文化会館 第1・2和室

講 師 東山ヨガ道場 杉村わかこ氏

定 員 一般女性15名

受講料 4000円(初回体験のみ500円)

持 物 汗拭きタオル 飲料水 運動ができる服装

ヨガマット(なければバスタオルでもOK)

申 込 9/3(木)より 文化会館事務所でお申し込みください

大好評の和室での開催です！

いつまでも自分の足で元気に歩く為に、
ヨガのゆっくりとした呼吸に合わせて
心身ともにさらに元気になりましょう！
どなたでも大歓迎です！



AISAIBUNNKA

愛西市文化会館 指定管理者ホームックス株式会社

〒496-0907 愛西市稲葉町米野303番地 TEL0567-28-3000