



リフレッシュヨガ

日時：R6年3月21日(木)10:30～

講師：三浦 恵美先生(湯沢市)

持ち物

- ・飲み物
- ・汗拭きタオル
- ④裸足で行いますので
裸足になれる服装で参加して下さい。

～ココロとカラダの健康づくりに～

- ❁ ヨガが初めての方、体を動かしたいけど、
普段あまり動かない方、ゆっくり深呼吸を
しながら、優しく体をほぐして健康な体を
目指しましょう！

参加お待ちしております!!