



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
- ㊟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！

参加お待ちしています!!