

『 ゆったりヨガ 』 を開催しました

身体の様々な部分をストレッチして皆さん気持ち良さそうでした。講座の終わりには心も体もリフレッシュしたという意見が多かったです。

【開 講 日】

- | | |
|------------|------------|
| ① 6月4日(土) | ② 6月18日(土) |
| ③ 7月2日(土) | ④ 7月16日(土) |
| ⑤ 8月20日(土) | ⑥ 9月3日(土) |
| ⑦ 9月17日(土) | ⑧ 10月1日(土) |

全 8 回

【時 間】 午前10時 ~ 正午

【参加人数】 7人

【講 師】 本間 ひろみ さん

