

『 ゆったりヨガ 』 を開講しました

呼吸法を行いながら、いつも使わない筋肉を使い、リラックスした時間を過ごしました。

【開講日】

- | | |
|------------|-------------|
| ① 6月17日(土) | ② 7月 1日(土) |
| ③ 7月15日(土) | ④ 8月 5日(土) |
| ⑤ 9月 2日(土) | ⑥ 9月16日(土) |
| ⑦ 9月30日(土) | ⑧ 10月14日(土) |

全 8 回

【時 間】 午前10時 ~ 正午

【会 場】 藤の瀬会館

【受講人数】 7人

【講 師】 本間 ひろみ さん

