



やさしいヨガ 心と体をゆるめる

初心者の方、シニアの方、大歓迎です。

自分の心と体をゆるめる時間を一緒に過ごしましょう。

●日時 4/22, 5/13, 5/27(すべて水曜日) (全3回)

10:00~11:30

- 場所 薬科生涯学習センター2階ホール
- 会費 1人1,500円(3回分です)
- 対象 女性15人
- 講師 秋本 文香さん(ヨガインストラクター)
- 申込 HPか往復ハガキ
[3/25(水)必着・年齢も記入
・1枚2人まで・多数抽選]
※3/25までに定員に達しない場合は、
3/26(木)10:00~、電話受付(申込順)

講師紹介 秋本 文香さん

静岡市生まれ。ヨガ指導歴7年。小学生2人の母。簡単なポーズをゆっくりと行います。



申込こちら
要会員登録

団体紹介 わらしなやさしいヨガ

毎月第2、4水曜日の午前に活動しています。現在メンバー7人です。一緒に体を動かしましょう。

申込み・問い合わせ 薬科生涯学習センター

指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団
〒421-1217 静岡市葵区羽鳥本町 5-9
TEL: 054-278-4141

静岡市生涯学習センター

公式 LINE アカウントを開設しました
ぜひ「友だち追加」をお願いします!

