心身を整える秋のメンズヨガ

(全3回)

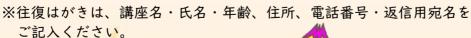
9月 | 日、 | 5日、 29日 いずれも日曜日

 $10:30 \sim 12:00$

場所 藁科生涯学習センター 2階ホール

男性を対象としたヨガ講座です。 ゆったりとした動きと呼吸で心と 身体を整えます。初心者の方も 安心してご参加いただけます。

- ●会 費 I,500円(3回分)
- ●対 象 18歳以上の男性 15人
- ●講 師 色川 美穂さん(ヨガインストラクター)
- ●申込み 8月13日(火)までに、ホームページ申込フォーム または往復はがきでお申し込みください。(多数抽選)



藁科生涯学習センター

T 054-278-4141

静岡市生涯学習センター <u></u>
ホームページ





