

初心者も安心

# ココロとカラダ いきいきシニアヨガ

マットの上に横になったり、椅子に座った状態で  
ヨガの動きを行います。

ゆったりした時間で、ココロとカラダの調子を整  
えましょう☆



参加無料  
要予約  
定員12名

・開催日：12月7日（木）

・時間：10:00-11:15

※開始15分前（9:45）以降にお越しください。

・講師：ヨガインストラクター 神谷 茉莉花 氏

・持ち物：タオル、飲み物

【予約・会場】

かけこまち七間町

電話：054-204-1541 静岡市葵区七間町5-8