

夜 ヨガ教室

～ヨガと瞑想で心と身体をリセットしましょう～

- 講師：大川 由美子 先生
- 定員：50名
- 学習日：年10回 毎週水曜日
- 時間：19：15～20：15
- 会場：中央公民館 3階 講堂
- 持ち物：ヨガマット・飲み物



月	学習日	月	学習日
4		10	
5	20・27	11	
6	3・10 17・24	12	
7	1・8 15・22	1	
8		2	
9		3	