

5月の講習会のお知らせ

心と体に優しいヨガ教室

忙しい日常を忘れて、心を休める時間を
持つことも大切です。優しいヨガです。

講師: 学会認定ヨガ療法士 鈴木美智枝

日時: 5月8・15・22・29(木曜日4回シリーズ) 10時から

受講料: 2,800円(4回分)

定員: 25名

持ち物: 大きめのバスタオル(下に敷きます)

