

呼吸と気づきの

7～9月

ストレッチ

講師：る～(花嶋 薫)先生

資格*全米アライアンス RYT200 取得：龍村式呼吸法&健康法ヨガ講師

呼吸を整え、美しく健やかな

ココロとカラダ作りを楽しみながら行いましょう

日時：令和5年7月3日～9月25日

第3週を除く 月曜日 (全10回)

(7/3, 10, 24, 31・8/7, 14, 28,・9/4, 11, 25)

午前10:00～11:00

場所：八広地域フラザ吾孺の里 2階大会議室

対象：20歳以上

定員：15名(先着順)

参加費：おひとり5,000円(全10回分)

持ち物：飲み物、タオル、マスク

動きやすい服装でお越しください。

お申込：6/11(日)～6/28(水)

※6/19(月)を除く 9:00～20:00

1階受付 または お電話 (03-6657-0471) にて
お問い合わせください。

※お電話での申込みの場合も期間中にご来館いただき
申込用紙への記入とお支払いをお願いいたします。

※キャンセルに伴うご返金は6/28(水)までに窓口へ。