

初めてのヨガ体験

～夏の疲れを感じているあなたのためのゆっくりヨガ～



厳しい暑さとクーラーの冷気で夏の疲れが溜まっていませんか？ヨガは自律神経を整え、自然治癒力を高めると言われています。ヨガでゆったりとした時間を過ごし、残暑に向けてエネルギーをチャージしましょう。 ※初心者向けの体験講座です。



日 時	8月28日(月) 10:00～11:30
場 所	鍋島公民館 集会室
講 師	鶴田 純子さん(佐賀県エアロビック連盟理事)
対 象	どなたでも(鍋島校区の方優先)
定 員	30名程度
参加費	無料
	※運動しやすい服装で、飲み物は各自ご準備ください。
しめきり	8月18日(金)
申込方法	電話・来館にて(平日の9時～17時 ☎31-2984)