

千曲市ふれあい情報館

男性のための フキヨガ教室

日頃の運動不足とストレス発散のために、少しでも身体を動かしてみませんか？
ヨガと言っても難しいポーズをとったりすることはありません。

男性限定ですので、気兼ねなく参加できます！

月に2回、楽しみながら心と身体のバランスを整えてみてはいかがでしょうか？



- 開催日：平成30年10月13日～ 毎月第2・第4土曜日
- 時間：12:45～13:45
- 場所：千曲市ふれあい情報館 第1研修室
- 受講料：3,240円（3ヵ月）
- 定員：30名 ※5名以上で開講
- 持ち物：飲み物、ヨガマット（バスタオルでも可）
- 講師：青木芽里（ヨーガ療法士・シナプソロジーインストラクター）

体験会開催します!!

9月22日(土)

12:45～13:45

参加費：500円

◆お申込み&お問い合わせ先◆

▶お電話またはご来館の上お申し込みください

▶受付時間 月曜日を除く午前9時～午後7時(月曜日が祭日の時は翌日が休館日です)

千曲市ふれあい情報館 ☎ 026-273-8000 (千曲市屋代128-1)

指定管理者 NPO法人エリアネット更埴

