



講師
ヨガインストラクター
柴田麻里子さん

ヨガで 呼吸を学ぼう

★免疫力のアップや
自律神経を整える
ひとつの方法として
"呼吸"に注目してみませんか！



とき **11月13日(木)**
午前10時～11時半



- ▼ ところ 渋川公民館 第1・第2集会室
- ▼ 費用 500円
- ▼ 定員 先着20人(市内在住・在勤・在学のかたを優先)
- ▼ 講師 ヨガインストラクター 柴田麻里子さん
- ▼ 持ち物 動きやすい服装と靴(はだし可)、
ヨガマット(バスタオル可)、タオル、飲み物
- ▼ 申込み 10月2日(木)～
渋川公民館に費用を添えて直接
(受付時間: 午前9時～午後9時 電話: 53-8600)