

初めてのやさしい

パワーヨガ

基本的なヨガのポーズを
ゆっくりていねいに身につけて
みませんか？

初心者大歓迎♪

リフレッシュ

R8 6/18.25、7/2.9

13:00~14:30 (4回講座 すべて木曜日)

苅田町立北公民館 大ホール

対象：概ね60歳以下の女性

定員：20名

講師：ヨガインストラクター すまよし 未吉 さおひ 里織 さん

持参品：飲料水、タオル、ヨガマット（貸出希望の方は受付時にお申し付けください）

受付開始：R8年5月28日(木)9:00~ 北公民館にて

苅田町立北公民館 ☎093-434-9000