

マインドフルネスヨガ

忙しい毎日に心のゆとりがもてるように

心の筋力をつけて心の健康を。

体の筋力を増やして動ける体づくり。

11月14日・21日・28日

全て金曜日（全3回）

時間 10:00から11:30

定員 10名

対象 女性

参加費 無料

持参品 ヨガマット・ボールペン
タオル・飲料水



受付開始

10月3日（金）

から

小波瀬コミュニティセンター

0930-23-1000