

お勤め帰り・はじめての・初心者対象

リフレッシュヨガ

呼吸法・基本ポーズからゆっくり始め
ます。初めての人でも参加できます。

心も体もリフレッシュしませんか・・・



- 日 時** 6月6日・13日・20日・27日
7月4日・11日・18日・25日
午後7時～8時(各火曜日全8回)
- 会 場** 船橋市勤労市民センター3F
レクリエーションルーム
- 講 師** 二宮久実子(ヨガインストラクター)
- 定 員** 30人(定員になり次第締切り)
- 費 用** 4,000円(傷害保険代含む)
- 募集期間** 5月2日(火)より
5月23日(火)まで
- 問合せ** 勤労市民センター TEL.425-2551