

心身ともにリフレッシュ！

～母親のためのヨガ教室～

場所	スタジオイング 高知市北御座11-7 ドリーム3F
講師	横田喜世恵先生
練習日時	11月4日(水)・11月18日(水)・12月2日(水)・12月16日(水)の全4日間。 10時30分～12時
参加人数	密を避けるため6名程度を予定
持参物	ヨガマット(無料貸出し有り)・動きやすい服装(更衣室有り)・飲料水・タオル
参加費	無料
駐車場	無料(11台まで)
練習内容	ヨガ経験のない人大歓迎です。初心者向けのレベルから開始し、活動が軌道に乗れば、将来的には、レッスンレベルを上げたり、練習回数を増やしたりする予定です。



ヨガの会担当 小味・久保田
問い合わせ先 090-4503-5057 久保田