

あさ ヨガ

呼吸や身体に意識を向け、快適な姿勢で、安定したゆったりとした動きのヨガを行います。呼吸法、ポーズの間にリラクゼーションの時間を取りながら進めていきます。

静かな朝の空気を全身に受けて、心も身体もリフレッシュしていきましょう。初めての方も経験者の方もお気軽に参加いただけます。



日時 10月 21日 (土) 6:30~7:30
場所 庄内公民館 南側芝生広場
(雨天時:庄内公民館ホール)
対象 由布市在住の方
定員 10名 ※応募多数の場合は抽選となります
受講料 1,000円



申込QRコード

<https://logoform.jp/form/cUDX/347432>

申込み方法：庄内公民館窓口受付・電話受付・申込みQRコード

申込み締切：9月 15日 (金)

申込み・お問い合わせ

庄内公民館 電話：097-582-0214

〒879-5413 庄内町大龍1400番地