

# 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。

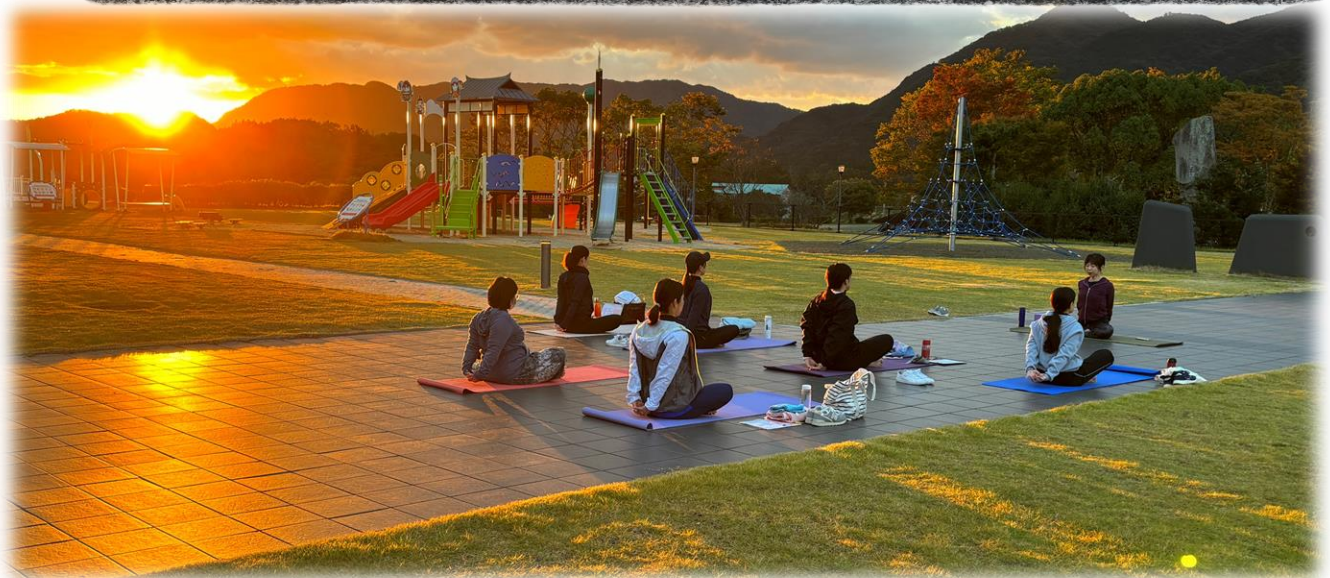
静かな朝の空気を全身に受けて、心も身体もリフレッシュしていきましょう。始めての方も経験者の方もお気軽に参加いただけます。

日 時 12月 2日 (土) 6:30~7:30  
場 所 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

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：11月 24日 (金)



申込み 庄内公民館 電話：097-582-0214