



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 令和6年1月20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

<https://logoform.jp/form/cUDX/442318>

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：1月15日(月)

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