

よる 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 11月 14 日（木） 19時00～20時00分

場 所 庄内神楽殿

対 象 由布市在住の方

定 員 10名程度

申込QRコード➡



※応募多数の場合は抽選となります

受講料 1,000円

申込み 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 1日（金）

<https://logoform.jp/form/cUDX/756552>

【申込みお問合せ】 庄内公民館 097-582-0214