

心と体を整える

講師：伊佐 雅美

# リラックスヨガ

日々の疲れを心地よく整えましょう



## 日時

4月 6日(月)・15日(水)・20日(月)

5月 4日(月)・18日(月)・25日(月)

6月 1日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)

いずれも 10:00~12:00 (全10回)

場所 阿賀まちづくりセンター 2階和室

対象 18歳以上

定員 先着18人

受講料 4,000円(全10回)

持ち物 ヨガマット(バスタオル), 汗ふきタオル,  
水などの飲み物, 動きやすい服装

申込 3月22日(日)~4月4日(土)