

Yoga ~ココロとカラダが元気になる~ 誰でもできる簡単ヨーガ



ヨーガは体が柔らかくないとできない、なんて思っていないですか？実はその逆で体が硬い人ほど身体に効かせることができるのです。～誰でもできる簡単ヨーガ～で、身体の詰まりや心の詰まりを取り除いて、自分らしく生き生きとした毎日を過ごしましょう！

2012/ 4/3・10・17・24、5/1・15・22・29、6/5 火曜日・9回 10:00~11:40

*会 場：埼玉県県民活動総合センター
小ホール（1階）

*受講料：13,000円（別途ヨガマット代3,500円）

*定 員：25人（先着順）

（女性の方が対象です）

★申込方法：電話、来館またはインターネット

埼玉県県民活動総合センター 学習支援担当宛

★受付時間：電話・来館 9:00~17:15

（休館日 2/6・20、3/5・19 を除く）

インターネット5:00~24:00

（ただし 2/1 は 9:00~24:00）

★お申込み：048-728-7113 <http://www.kenkatsu.or.jp>

※お電話は、おかけ間違いのないようご注意ください。



主催：財団法人いきいき埼玉

