



ぴゅあ峡南市民企画講座

参加費
無料

託児あり

11月と向き合うヨガ講座

毎日の生活の中で自分では気がつかないうちにカラダは疲れています。気がつくと腰が痛かったり、肩がこっていたり・・・自分でカラダの状態をチェックして、自宅でも簡単にできるヨガをしてみませんか？ 腹式呼吸で、ゆったりとした時間の流れを感じてください。

9月29日(土)

AM10:00~11:30



- ✿ 講師 梅原 由紀さん
- ✿ 場所 ぴゅあ峡南 研修室
- ✿ 人数 20名
- ✿ 持ち物 飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装



申込方法 TEL または FAX でぴゅあ峡南まで
TEL 0556-64-4777 FAX 0556-64-4700

主催 山梨県立男女共同参画推進センターぴゅあ峡南