

～アフター5はぴゅあへ行く～

月夜の講座

インド式ヨガ入門編



男性も女性も！健康維持に！シェイプアップに！一汗流してリフレッシュ！！



【講師】永井 レミさん

KATOUヨガグループ講師
山梨県テコンドー協会公認指導員



◆日時◆ 11月19日(木)・26日(木) 全2回 ※2回とも参加できる方

午後7:00～9:00 (受付午後6:30～)

◆対象◆ どなたでも 定員30名 (先着順となります)

◆持ち物◆ 運動しやすい服装・タオル ※ヨガマットがある方はご持参下さい。

◆場所◆ 山梨県立男女共同参画推進センターぴゅあ総合 3階レクレーション室

◆申込◆ 〒400-0862 甲府市朝氣1-2-2

◆問い合わせ先◆ TEL055(235)4171 FAX055(235)1077

e-MAIL danjo-c@yamanashi-bunka.or.jp

