

毎日が輝くリラックスヨガ

～心とカラダをリフレッシュ～

♡体調を整えたい方

♡美容と健康が気になる方

♡更年期が気になる方

♡生理の悩みがある方

♡ホルモンバランスを整えたい方



アロマの香りを感じながらヨガの呼吸とポーズでリラックス！！
ヨガが初めての方に安心して参加いただけるやさしいヨガです。

7月10日(水) 10:00～12:00

会場：ぴゅあ富士レクリエーション室 講師：酒井えみ子さん

対象：一般女性 22名

参加費：500円

持ち物：ヨガマット（お持ちの方）もしくは大きめのバスタオル、飲み物

主催・お問い合わせ

山梨県立男女共同参画推進センター

ぴゅあ富士

〒402-0052 山梨県都留市中央 3-9-3
TEL:0554-45-1666 FAX:0554-45-1663
MAIL:pure-fuji@yamanashi-bunka.or.jp



ぴゅあ富士
Facebook

