

無料体験

YOGA

～心もほぐすヨガ～

ヨガの効果と瞑想の効果で
心も体もほぐすヨガ
体と心にアプローチして
日頃の疲れを癒します

▷12月8・15日(水)

10:00～11:00

19:00～20:00

定員 10人

▷12月10・17日(金)

19:00～20:00

定員 25人

～親子ヨガ～

子育て世代でも安心！
【お子様と一緒に】に
できるヨガです
育児の疲れをヨガで
リフレッシュしてみませんか？

▷12月10・17日(金)

10:30～11:30

定員 20組

対象 未就学児とその保護者
(0歳～年長まで)



インストラクター RIE TANAKA

【お問い合わせ先】

泉大津市立総合体育館
☎0725-33-1200

【お持ち物】

- ・運動できる服装
- ・ヨガマット (無料レンタルあります)
- ・タオル
- ・飲み物

【予約開始日】11月23日(火)