

2021年もやります！

参加費無料

「ヨガ教室」

コロナ禍のステイホームであなたのカラダ眠ってませんか？

さあ！ヨガであなたのカラダ目覚めさせましょう！

日時： 1月24日（日） 10：00～

場所： 弥生が丘コミセン

定員： 20名

先行予約受付：1/5より平日（午前中）079-562-0434（コミセン）にて受付。（定員になり次第締め切ります。）

でも、当日、飛び入り参加も大歓迎！

当日はマスク着用でバスタオル又はヨガマット、フェースタオル持参でご来場下さい。（検温、手指消毒はコミセンで行ないます。お水はこちらで準備します）

もちろん **初心者 大歓迎！**

インストラクター：水王 京子 先生
（日本ヨガ普及協会インストラクター）

弥生が丘自治会 健康推進
（共催） 三田市健康増進課

