

ねもと

オープン
サークル
2019 春



根本でナイト★ヨーガ

夜のヨガ体験会

脳を刺激するヨガで姿勢や動作の習慣を改善！
気持ちよ〜く動く体に変身できます。

- 日 時 4月10日(水) 19時30分～20時45分
- 会 場 根本交流センター 小ホール (1階)
- 対 象 成人
- 定 員 10名程度
- 講 師 稲垣千枝子 (同好会：根本でナイト★ヨーガ)
- 持ち物 ヨガマット (貸出あり)、飲み物
- 参加料 無料
- 申込み 受付中 (定員に余裕があれば講座開講の前日まで受付します)