

ねもと オープン サークル 2020 年度冬



①根本DEナイト★ヨガ

②根本DE昼ヨガ

現在ヨガサークルとして活動をしています。体験会を通して、仲間の輪を広げてみませんか？動作力を高めて体の機能をグリーンと改善します。全身スッキリ！血流UP！体にお得がいっぱいの速攻！ヨガです。

- 日 時 ①3月3日(水) 19時～20時
②3月5日(金) 13時30分～14時30分
- 会 場 根本交流センター 小ホール（1階）
- 対 象 成人
- 定 員 5名
- 講 師 稲垣千枝子（Aヨガインストラクター）
- 持ち物 ヨガマット、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）

*①②両日、もしくはどちらか1日の参加もできます。