



おはようサロン

やさしいヨーガ

参加費

600 円

深呼吸ひとつで、
今日が変わる！

開催案内

2026

9

14

月

10:00

START

場 所

精華交流センター 大ホール

講 師

松本 めぐみ さん

インド政府認定ヨガセラピスト

日本ケアリングヨーガ認定講師

日本アーユルヴェーダ学会セルフケアアドバイザー

持ち物

ヨガマット

定 員

30名

対 象

どなたでも

(未就学児は保護者同伴)



身体と呼吸を整えて
やさしくリセット

お申込み・お問合せ

精華交流センター窓口又はお電話にて

※午前7時に警報が発令されている場合、講座は中止となります。



0572-25-1533

