

Beginners welcome

高浜公民館主催事業

11月3日 文化の日 月 10:00~12:00

女性のための陰ヨガ

～股関節の柔軟性から健康を～

股関節をゆるめることで女性の心と身体のバランスを整える
陰ヨガ
無理のない動きで日々の疲れや不調をやさしくケアします

- 対 象: 成人女性
- 定 員: 16人(応募多数の場合は抽選)
- 場 所: 高浜公民館 講堂
- 参加費: 無料
- 持ち物: スポーツタオル

水分補給の飲み物

お持ちであればヨガマット

※ヨガマットは貸し出しいたします

※動きやすい服でお越しください



お申込み方法 募集期間 10/2(木)~10/10(金) お電話・窓口の受付は9時~17時

■高浜公民館ホームページ 申込みフォーム >>>>>

<https://chiba-kominkan.jp/news/29011>

■電話 043-248-7500

■窓口 高浜公民館 美浜区高浜 1-8-3

