

青竹ふみでツボを刺激 & やさしいヨガ

足の活性化は全身の活性化を促し、血流改善、老化予防、代謝アップなどの効果が期待できます。青竹踏みとヨガで元気な体を目指しましょう！

日時 9月17・24・10月1・8日(火曜日) 全4回
13:30~14:45

費用 受講料 2,210円
教材費(青竹代 110円)込み

講師 木下 美智子

E-RYT1200 認定インストラクター
(全米ヨガアライアンス)
刮痧国際協会中医アドバイザー

定員:20名(先着順)

会場:南区民センター 2階 区民ホール

持ち物:ヨガマット(又は大きめのバスタオル)、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物
(動きやすい服装と靴下着用でご参加ください)

申込み 8月21日(水)午前9時から
電話又は窓口にて受付します(先着順)

※受講料の納入は9月10日(火)までに
南区民センター窓口でお支払いください。
(受付・納入 9:00~17:00)

<申込・問合せ>

南区民センター運営委員会

南区真駒内幸町2丁目 ☎ 584-2100

