

まなびの市民講師自主企画講座

ムーンサイクルヨーガ



心身バランスをケアし、女性特有のゆらぎを整えます

日時

令和6年7月30日(火)、8月27日(火)、9月25日(水)
いずれも10時~11時

場所

松浪コミュニティセンター ホール

対象

おおむね40歳から50歳の女性

費用

500円/回

定員

20人(先着申込制)

持ち物

ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

講師プロフィール

講師 亀鶴 綾子(茅ヶ崎市まなびの市民講師)

2011年より茅ヶ崎市を中心とした湘南エリアにて
ヨーガセラピストとして活動中。

活動場所 松浪コミュニティセンター、ハマミーナまなびプラザ など



一回だけの参加もOK! お気軽にご参加ください。お待ちしております!

お問合せ・ご予約は

☎090-6510-6921または ✉kmtrayk@gmail.com 亀鶴まで

参加希望月の2か月前 1日よりお申込み可能 例)8月27日(火)参加申込み→6月1日(土)より申込み可