

体も心も心地よくなる！！

ゆるゆるヨーガ

アロマオイルの香りで呼吸を深め
リラックスを促し、自律神経を整えていきます

参加者 募集中

日時

4月11日(木)、5月9日(木)、6月13日(木)、
7月11日(木)、8月8日(木)、9月12日(木)
いずれも10時30分～11時30分

場所

ハマミーナまなびプラザ体育室

対象

おおむね60歳以上の女性

費用

500円/回

定員

30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



ハマミーナ体育室

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

1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)5月9日(木)参加申込み→3月1日(金)より申込み可