

まなびの市民講師自主企画講座

夜の めぐりヨガ

からだの巡りと
こころの静けさを取り戻すヨガとセルフケア

2025年10月19日(日)・11月16日(日)
12月21日(日)いずれも 18:30~20:00

講師 フローライトヨーガ 亀鶴 綾子 (まなびの市民講師)

場所 体験学習センター うみかぜテラス BF-3 集会室

参加費 各回 1000円 (マッサージオイルお土産付き)

定員 各20名 (申込制 先着)

対象 更年期世代の女性

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

お申し込みは、参加希望日と、氏名、連絡先を開催日前日までに
メール kmtrayk@gmail.com または
電話 090-6510-6921 亀鶴まで

市の講座はこちら



まなびスタートアップ!