

ヨガが教室



★毎日の重なる疲れやストレスの解消。★ダイエット効果★高いデトックス作用 etc.
 ヨガは毎日をイキイキとした状態へ導いてくれる驚きの効果が目白押しです。

場所: いきいきルーム

毎月2回金曜日 PM18:00~19:00



6月	10日	11月	11日
	24日		25日
7月	8日	12月	9日
	22日		16日
8月	12日	1月	13日
	26日		27日
9月	9日	2月	10日
	23日		24日
10月	14日	3月	10日
	28日		24日



講師: 西 愛子 先生 (ヨガインストラクター)

問合せ先: 社会福祉法人樹の里 総務部 月謝: 2,000円

☎ 0561-89-7211