

男こそヨガ!

～軸を整え集中力を鍛え仕事力アップ～

10月3日, 10日, 17日 (金)

19時00分～20時30分 【全3回】

講師：山下和美氏

【タイ式ヨガ日本ルーシーダットン普及連盟認定インストラクター】

ヨガの基礎を楽しく学びましょう!!

会場：千徳公民館 大広間

定員：男性 先着12名 (※定員になり次第締め切ります)

持ち物：ヨガマット (バスタオル可)、飲み物、タオル、動きやすい服装

参加費：無料

☆申込み☆ 9月16日(火) 午前9時から電話受付開始

〔お申込み・お問い合わせ〕

宮古市千徳町5-39

宮古市千徳公民館

TEL 63-5402