

令和8年度 西野地区センター講座

一日の終わりに全身をリフレッシュ

ナイトヨガ

講師 ヨガインストラクター MINATO



一日の終わりに、心と体をそっとリセットするナイトヨガクラスです。

呼吸に意識を向けながらゆっくりと体をほぐし、日中にたまった疲れやストレスを手放していきます。



◆ 日 時 6月4.11.18.25 (木)

7月2.9.16.23 (木)

19:30~20:30 【全8回】

◆ 場 所 西野地区センター 2階 集会室

◆ 定 員 20名

◆ 持ち物 ヨガマット・タオル・飲み物

◆ 費 用 5,600円

申込方法：5月19日(火) 9時より電話受付 (先着順)