



ゆるっと若返り！

シニアヨガ

日時

6月30日(金)

10:00~11:30

呼吸法

瞑想

睡眠

生活習慣に
ヨガを取り入れて
毎日楽しく健康に
過ごしましょう！



※写真はイメージです。講座は屋内で実施します。



あだち ゆきこ
足立 由喜子 氏

NPO法人日本シニアヨガ協会代表理事
江戸川区ヨガ協会理事長
KOIWA MATR YOGA代表

【会場】大和市桜丘学習センター
3階 301集会室

【対象】市内在住・在勤の方

【定員】30名（申込多数の場合は抽選）

【参加費】300円

【持ち物】ふた付きの飲み物、汗拭きタオル

【備考】動きやすい服装でご参加ください

申込

・
問合せ

6月15日（木）までに
窓口・電話・HPにて

大和市桜丘学習センター
046-269-0411

申込フォームに
直接つながります



◆アクセス◆
小田急江ノ島線桜ヶ丘駅
西口徒歩3分



◆ホームページ◆



※天候や交通機関の運行状況、その他不可抗力により中止となる場合がございます。
※駐車場には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。
※講座当日は新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。