

ヨーガ体験講座

精神的な安定や体の柔軟性向上、目の疲れ、不眠症、肩こり等に効果あり。体の左右バランスを体感しましょう！

日時:3月9日(日)13時半より15時

(レッスン1時間、質問コーナー30分)

場所:ふるさと会館(定員20名)

参加費:800円(男女問わずお気軽にご参加下さい)

持ち物:動きやすい服装、水、タオル、マット不要

講師:江澤 珠美先生

*** 我孫子を中心に近隣センター等で活躍中、**

月70回のレッスンをこなすマルチな先生

シニアの方にも大人気！！

申し込みは戸張チャット又は西川まで(☎71639686)