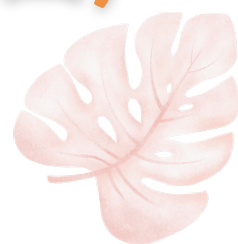


50代・60代の女性の 心と身体を整えるヨガ

2026年 7月17日(金)・31日(金)
18:00~19:30(全2回)



日常から少し離れ
ご自分を大切に
する時間を持
ってみませんか？



ヨガが初めてでも、
身体が硬くても
大丈夫！

講師：羽嶋聡子 全米ヨガアライアンスRYT200
日本ヨガメディカル協会認定ヨガセラピスト

場所：橋本公民館 和室

対象：館区内在住者・在勤者

定員：先着10名 2026年6月16日(火)午前10:00~申込開始

参加費：無料

持ち物：ヨガマット(無い場合は、大きめのバスタオル)

バスタオル1枚

飲み物

動きやすい服装

お申込み：橋本公民館(イオン橋本6階)

TEL042-771-1051

電話または橋本公民館へ直接申込

