

楽しく楽ちん寝てヨガ

ヨガで心も身体も整えよう

11/10・12/8 **金**

10:00~11:30

足ほぐしや呼吸法、寝てできるヨガを地域で活動する「楽・楽寝てヨガ」と一緒に学びます。

会場 荒川区立生涯学習センター4階 多目的室2

対 象:区内在住・在勤・在学で18歳以上の方

定 員:20名(申込順)

託児あり5名(申込順・締切10/20)

その他:動きやすい服装

裸足になって活動します。



問い合わせ・申し込み先

荒川区立生涯学習センター

【電話】3802-2332(代表)【FAX】 3802-3265

【メール】 arakawa-sgc@city.arakawa.tokyo.jp

