

大人の方(高校生以上)を対象に、「春の青年向け講座」を開催します。
春のひと時を、自分のリフレッシュタイムにしましょう。ご参加をお待ちしております！

リフレッシュ・ヨガ



むずかしくないポーズ
心と身体をリフレッシュ

やさしいヨガ

6月8日(日) 14:30~15:30

講師 山口 麻梨菜 先生

会場：青山青少年会館

定員：15名 参加費：50円(保険料)

持ち物：ヨガマットまたは大きめのバスタオル)



5月1日(木)~5月13日(火)に
右QRコードよりWebで申込みください。

