

岐阜市青山青少年会館

春の青年向け講座

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せんか？ 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のやさしいヨガ！
講師の先生と一緒に 心と身体をリフレッシュ！
「ポジティブな気持ち」で健康につなげましょう！

6月9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(水)~5月13日(月)に
右QRコードよりWebで申込みください。

