

大人の方(高校生以上)を対象に、「秋の青年向け講座」を開催します。
秋のひと時を、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



やさしいヨガ
むずかしくないポーズ
心と身体をリフレッシュ

11月8日(日) 14:30~15:30

講師 山口 麻梨菜

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



**9月15日(火)~10月6日(火)に
右QRコードよりWebで申込みください。**

