

岐阜市青山青少年会館

# 秋の青年向け講座

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！

11月10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）



9月15日(日)~10月7日(月)に  
右QRコードよりWebで申込みください。

