

としょかん de リラックス

## ソフトヨガ講座

ヨガ初心者の方、運動不足の方にオススメです。家事に育児に仕事に…。毎日、頑張っている心と体をゆるめて、呼吸法やマッサージを取り入れながらのソフトヨガです。

● 日時 平成30年 10月 20日(土)

10:30～12:00まで(1時間半程度)

● 場所 聖籠町立図書館 会議室 ● 定員 20名(一般対象)

主催:聖籠町立図書館 聖籠町大字諏訪山 1560 番地1 ☎0254(27)6166

※申込みは、カウンター又は電話でお願いします。定員になり次第締切ります。参加費無料。

講師:久志田 真弓 さん (聖籠町や新発田市、豊栄等で講師として活躍)

・日本健康体操連盟コミュニティーヨガ指導士 ・ヨガアライアンスインターナショナルイン  
ティアRYT200 ・チャンドラヨガインターナショナルヨガアライアンスRYT200

※運動のできる服装でおいでください。ヨガマット又はバスタオル、飲み物を持参して下さい。



.....切り取り.....

としょかん de リラックス「ソフトヨガ講座」参加申込み

お名前	ご住所	電話番号