

金曜夜のリフレッシュ・ヨガ

(第4期)

金曜日の夜、ヨガと瞑想で心と体をリフレッシュしてみませんか？ 楽しくさわやかな週末を迎えましょう。

日程：毎週金曜日 18時50分 ~ 20時10分

①	11月30日	⑥	1月18日
②	12月7日	⑦	1月25日
③	12月14日	⑧	2月1日
④	12月21日	⑨	2月8日
⑤	1月11日	⑩	2月15日

(12月28日、1月4日は休み)

以降も毎週金曜日に開催予定(祝日・年末年始を除く)

- 【講師】 齋藤さおり (セルフコントロール・ヨーガ所属)
【募集】 **追加募集若干名** 先着
【参加費】 4000円 (10回分。初回全納)
【持ち物】 タオル、飲み物、必要なら着替え
(ヨガマットはご用意してあります)
【申込み】 受付にて直接、または往復ハガキに住所・氏名・電話番号・講座名をご記入のうえ、当センターまでお申込みください。