

～よく眠れていますか？～

呼吸を意識してストレッチすると心地よい眠りが期待できます

続ける ヨガ

ヨガをやりと、体が緩んでリラックスしているのを実感できます



是非、体感してみてください！！



6月7日（土）10:00～11:30

◆参加費：無料

◆会場：鴨志田コミュニティハウス 2F 研修室

（青葉区鴨志田町805 鴨志田第一小学校内）

◆対象：一般

◆定員：15名（先着順）

◆持ち物：タオル、飲み物、上履き

◆服装：運動ができる服装（更衣室あり）



鴨志田コミュニティハウス
QRコード



◆お申し込み先◆

鴨志田コミュニティハウス

TEL/FAX 045-962-2813

（第四月曜日・毎週金曜日休館）