

25

アンチエイジング・ヨーガ



良い呼吸・良い姿勢で
若々しい心と身体を
くりましょう

開催日

第1・3(金)

時間

9:45~10:45
10:55~11:55

会場

中央公民館4階
集会室

講師

(社)日本ヨーガ
療法学会
認定ヨーガ療法士
表 優子

対象

一般

定員

30人

コメント

筋力の低下を防ぎ、
良い姿勢を維持しま
しょう。