

27

# 癒しのヨガ



ヨガで心も身体も  
癒やされましょう！

開催日 第1・3（水）

時間 19:00～20:45

会場 中央公民館4階  
集会室

講師 日本ヨガ普及協会  
佐々木ハル美  
ヨガスクール認定  
インストラクター  
坂本 和子

対象 一般 定員 30人

コメント ヨガで心も身体も  
スッキリしましょう！