

3月22日(水) 18:30~19:45

B2F 第一和室

# ヨガ体験



18:30~19:10 公開ヨガ研修

(準備、体ほぐし)

19:10~19:15 休憩

19:15~19:45 公開ヨガ研修

(立ちポーズ中心に)

- 持ち物：バスタオル、動きやすい服装、飲み物
- 参加費：無料
- 定員：1~2名



※コロナウイルス感染拡大防止のためご自宅で検温いただき、マスクを着用のうえお越しください。

3月4日から定員に達するまで先着順にて受付。定員に達しない場合は当日受付可。

## 日本橋ヨガ研究会

【活動内容】 ヨーガ

【対象】 大人

【連絡先】 山梨 隆利

☎ 080-3432-2138

✉ theyamanashis@m2.gyao.ne.jp



自分のペースで無理なくできます。シニアの方も大歓迎!!  
夕方からの開催です。お勤めの方に最適です。

\*サークル体験ウィークに関する問い合わせ\*

主催：中央区立日本橋社会教育会館 中央区日本橋人形町 1-1-17 ☎ 03-3669-2102