

ココロとカラダを元気にする 気功整体ヨーガ教室

講師：谷口 淳さん（気功・整体・ヨーガ指導者）

第1回 10月 2日（水） 呼吸の大切さ
第2回 10月16日（水） 身体力を抜く
第3回 10月30日（水） 腕力を抜く
第4回 11月 6日（水） 背骨から動く
※全4回 午後6時30分～8時30分



心地よい心と身体を

取り戻してみませんか



会場：小平市中央公民館 レクリエーションホール
費用：無料
対象：小平市内在住・在勤の方
定員：12名（先着順）
持ち物：ヨガマット又はバスタオル、水、動きやすい服装
企画・運営：整体ヨーガ仲町
申込み：9月7日（土）～21日（土）までに、下記に電話連絡してください
電話：090-8489-5620（増田：10：00～17：00）
080-3172-4699（高柳：20：00～22：00）