



山寺芭蕉記念館との共催事業

ヨガ教室 2回目

呼吸に合わせてゆったりと体を動かし、新陳代謝アップ！
癒し効果も抜群ですので、毎日が慌ただしく疲れが抜けない方
にもおすすめ！

10月4日
(土)

- 午前7時～午前8時まで
- 参加費 無料
- 山寺芭蕉記念館 屋外芝生広場にて
(悪天候の場合は、山寺コミュニティ
センター・ホールへ変更となります。)

持ち物

ヨガマット
飲み物
タオル

講師

天童市ヨガ&ボディケア
【PILNA】
代表 佐藤 洋子 先生

申し込み：山寺コミュニティセンター ☎695-2001
9月29日(月)まで