

日光市勤労青少年ホーム主催講座

# ゆったりヨガ時間 講座

## ～自宅で出来る簡単ヨガ～

～ヨガ時間～

忙しい日々を過ごしているあなた。毎日少しでいいんです・・・自分自身に時間を使ってみませんか？

今回の講座では、毎日続けられ、自宅でも簡単にできるリラックスヨガを、毎月テーマを変えて行います。疲れているところとカラダをリフレッシュ！

毎日を頑張り過ぎずに・・・リラックスタイムを一緒に満喫しましょう。

日程：11月7日（木）から毎月2回※木曜日（全8回）

時間：午後7時～8時30分

場所：中央公民館 中ホール

講師：坂内久美子（azuki）

服装・持ち物：動きやすい服装・ヨガマット・飲み物・タオル等  
※寒い時期になりますので、ブランケットなどがあっても良いでしょう。

申込み：お問い合わせ先へ電話またはWEBでお申込み

【申込み・問合せ先】 日光市勤労青少年ホーム（中央公民館）

住所：日光市平ヶ崎160

電話：0288-22-6211

HP：<https://www.city.nikko.lg.jp/soshiki/10/1043/4/1355.html>

申込先：<https://logoform.jp/form/city-nikko/574281>



<市 HP>



<申込先>