



2025年 コミュニティ安倉

「ヨーガ教室」開催のご案内

手足を伸ばし、ゆっくり呼吸をし、体と心を整えましょう
どなたでも参加できます、体験してみませんか…

2025年度日程

① 6月2日(月)

② 9月1日(月)

③ 10月6日(月)

④ 12月1日(月)

⑤ 2月2日(月)



時間 10:00~11:30

場所 安倉第2会館(下ノ池)・2階

参加費 300円

講師 鈴木 房子 先生

持ち物 バスタオル(ヨーガマット)・お茶