



2026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(初めての方でも大丈夫…)
体験してみませんか…



2026年度日程

第1回 5月25日(月)

第2回 7月6日(月)

第3回 10月5日(月)

第4回 12月7日(月)

第5回 2月8日(月)

<講師> 鈴木 房子 先生

<時間> 10:00~11:30

<場所> 安倉第2会館(下ノ池南側)・2階

<参加費> 300円

<持ち物> ヨーガマット(バスタオル)・お茶

※動きやすい服装できてください

