

みんなの学校

# 「体育の時間」 with teacher! NEXT

## 全5回 『 ヨガ ~yoga~ 』

2017年(木) 14:30~16:00 (下記の日程になります)

①11/2、②11/16、③11/30、④12/7、⑤12/21



基礎代謝アップ

肩こり解消

スポーツの秋! 身体の奥から温まって

今年の冬は冷え知らずになっていきましょう!

IHTA 国際ホリスティックセラピー協会認定

ヨガインストラクター 金田 荘子先生にご指導をお願いしております

【定員】約20名

【対象】女性限定(年齢不問・未就学児不可)

【参加費】無料

【場所】みんなの学校2階

【持ち物】動きやすい服装、タオル、飲み物、

【問合せ】まちなか交流スペース「みんなの学校」

住所:和歌山市米屋町2 TEL:073-460-2028

11:00~19:00(休校日 火曜日)

