

ヨガ体験講座

12月11日（日）

1部 午後1時～午後1時40分

2部 午後2時20分～午後3時

※1部2部とも内容は同じです。

※1部のみお子様同伴可能となります。

場所：稲荷山図書館2階会議室

講師：IHA認定ヨガインストラクター佐藤美幸氏

対象：一般（中学生以上）

定員：各回10名（申込先着順）

持ち物：ヨガマット（または厚手のバスタオル）
汗拭きタオル・飲み物

服装：動きやすい服装

申込方法：11月20日（日）より、カウンター
または電話にて受付

ヨガインストラクター MIYUKI

介護職員として約10年シニアヨガに関わり、その後は『セルフメンテナンス』を目指したヨガプログラムを提供。現在は心と体のリフレッシュを目的とした外ヨガや、介護施設、児童館、保育園等、様々なシーンにて出張ヨガを行う。

マスクの着用をおねがいいたします。
新型コロナウイルスの影響により、中止する場合があります。
当日は検温を実施させていただきます。当日の体温と健康状態によりましては、参加を見合わせていただく場合がございます。予めご了承ください。

問い合わせ：練馬区立稲荷山図書館

03-3921-4641