

健康講座

腰痛改善 ヨガ



腰痛にお悩みのみなさん、痛みを和らげる方法のひとつにヨガを取り入れてみませんか。腰痛改善を目的とした自宅でできる簡単なヨガ体験ができます。

日時 5月19日(日) 午後2時～2時45分

対象 一般

定員 20名(申込順)

場所 南大泉青少年館レクホール

講師 ホリスティックワークスアイナ・
ヨガインストラクター 大塚香奈子氏

持ち物 バスタオル



お問い合わせ：練馬区立南大泉図書館 03-5387-3600