

メンズヨガ

ミナクルで初めての、「男性ヨガ教室」を開催します！

ヨガは、自分の心と身体に向き合いながら、健全な心身を創り出します。

毎日仕事を頑張っているあなた、たまにはミナクルで気分転換しましょう！

仕事とは違う仲間、違う世界で楽しいひとときを過ごしませんか？

■日程等

9/1、9/15、9/29、10/13、10/27

いずれも金曜日 19：15～20：45

■講師 Kyoko (SC ヨガインストラクター-養成終了、IYC ラジヨガ講師)

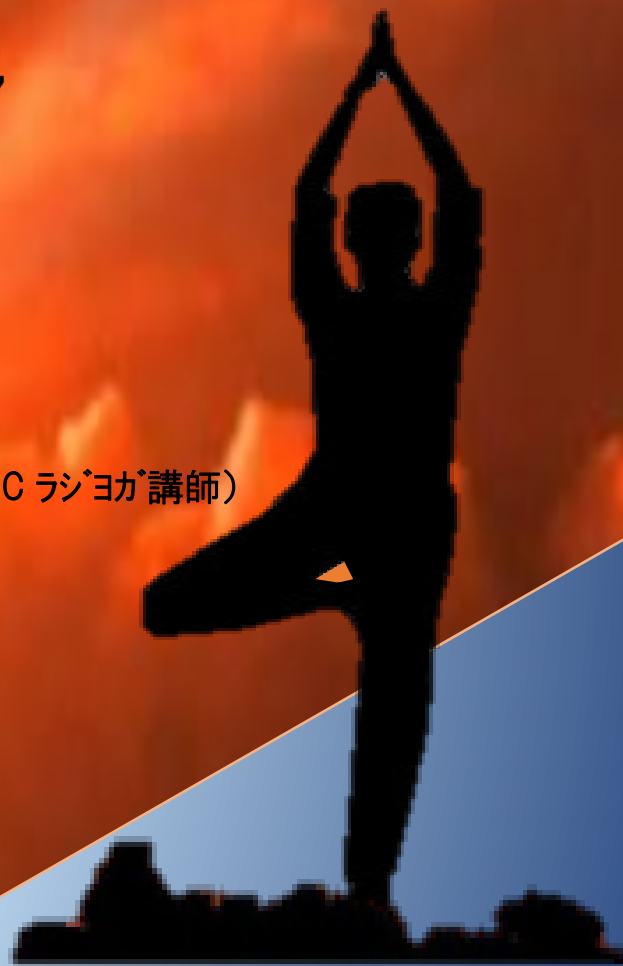
■会場 ミナクル和室

■対象者 男性

■定員 12名 (応募多数の場合は抽選)

■受講料 無料

■持ち物 マット、飲み物等



■申込み 8/17 (木) までに南稜地区市民館 (ミナクル) へ
〒441-8133 豊橋市大清水町字彦坂 10-7
電話 (0532) 26-0010 FAX (0532) 25-5557
e-mail nanryo@city.toyohashi.lg.jp

主催 豊橋市南稜地区市民館