



呼吸でめぐる まあるいヨガ



丁寧にからだをほぐして、心も穏やかに

呼吸に合わせて、ゆったりと動きます。

からだをほぐして、心もほぐれる。

日々のお疲れや緊張がからだから抜けていく感覚を
ぜひ味わってください。

上甲子園公民館（1階 和室）

水曜日

4月9日
5月14日
6月11日
7月9日
8月13日
9月10日



土曜日

4月26日
5月31日
6月28日
7月26日
8月30日
9月27日

①16:00～17:00 ②17:30～18:30
（①か②ご都合の良い時間にご参加ください）

参加費：1,000円（1回からご参加いただけます）

持ち物：ヨガマットか大きめのバスタオル

飲み物・タオル、動きやすい服装でお越しください。



講師：富岡 康子

Tel：080-5359-0248

e-mail：yasukoyoga.7c@gmail.com

大社公民館と夙川公民館でも
ヨガクラス開催中です。
スケジュールは
Instagramでご確認ください。



YASUKO_TOMIOKA