

肩と腰が軽くなる メンズヨガ体験会

男 性
限定!

農作業や運動
不足で肩や腰
が重たい方!

動ける身体で
人生をもっと
楽しみたい方!



ストレッチと
呼吸を中心に
無理なく全身を
ほぐします

日にち

令和 8 年 9 月 1 4 日 (月)

時 間

14 : 00 ~ 15 : 00

場 所

朝地公民館

指導者

ヨガインストラクター 三宅 裕子氏

持参物

飲み物、タオル

申込み

9 / 11 (金) までに下記までご連絡ください。

参加費

無料

朝地公民館

TEL: 0974-72-0048

【開館時間】 平日 8 : 30 ~ 17 : 00