R3・1月開講新講座

健康も幸せも満足も不足も足基から

足心ヨーガ

足・脚マッサージや骨盤のゆがみを修正するリズミックヨーガ。季節に合ったポーズを組み、呼吸法から瞑想まで実習。身体の健康と心の安らぎが得られる足心ヨーガをご一緒に。

■受講日　第2.4金曜　14:00　～15:30
■講　師　井坂ヨーガ研究所認定講師　興梠　朋江
■受講料　10，800円+税（3カ月分）

TRY!おためし講座体験

日　時　12月11日(金)　14:30～15:30

参加費　税込　1，100円

※運動のできる服装、ドリンク、あればヨガマットを
ご持参下さい。

豊田 中日文化センター
〒471-0034 豊田市小坂本町1-25 豊田産業文化センター5階
Tel 0120-98-2841
www.chunichi-culture.com
受付時間　午前9時30分～午後6時30分まで（月曜定休、日曜日は正午まで）

facebook　instagram　ホームページ

氏名　様	参加費　1，100円	受付	受領

R2．12．11（金）　足心ヨガ体験

氏名　様	☎（　　）　―		
住所 〒			
参加費　1，100円	会員の方は現受講講座名	受付	受領