

リラックスヨガ



体や心の奥に溜まった疲れを取り除き、
心身のバランスを整えます。
初めての方も安心して受講いただけます。

毎週金曜日(祝日除く)
午後6時50分
～7時50分

講師:古閑 知子

- ★服 装:動きやすい服装
- ★持参品:ヨガマット・飲み物



お問い合わせ:熊本市東部在宅福祉センター ☎096-367-8597