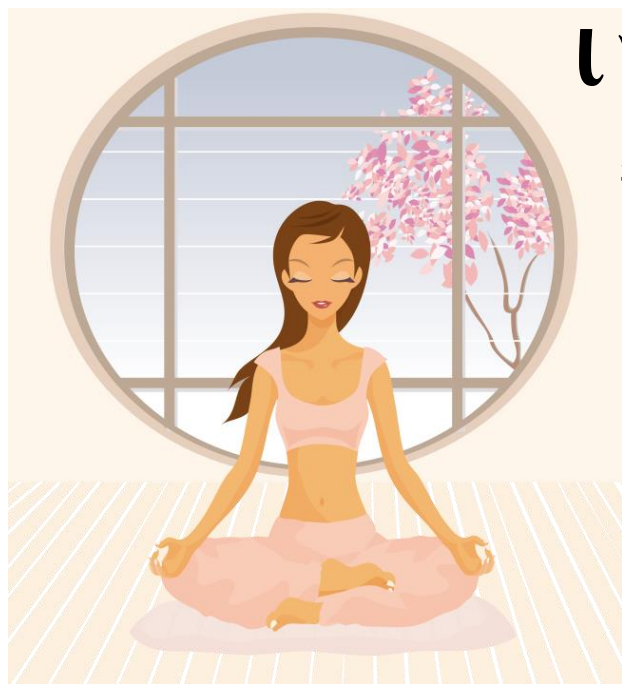


だれでも気軽にできて、無理しないで楽しくやれる

# お寺でヨガ教室



いつでも参加可能です

毎週金曜日(お休みの週もあります)

14時~15時(約1時間)

受講料は1回500円です。

ご希望の方には教室終了後  
マッサージをいたします。

受講料とは別途料金がかかります(^)v

**指導者 藤野真美子さん(ヨガインストラクター)**

お尋ねは 藤野さん(090-5489-4387)

なんだか難しいものとイメージされているヨガですが、実はやってみると無理なくできるもので、また体にも心にもとてもいいものです。初めての方でも無理なくできる楽しい教室です。あなたも始めてみませんか？

★今年1月~3月の開催予定日(変更の場合もあります)★

1月11日・18日・25日、2月1日・8日・15日・22日

3月1日・8日・15日・22日(4月以降はまたご案内します)



会場 妙行寺門徒会館(鹿児島市和田 1-4-1)