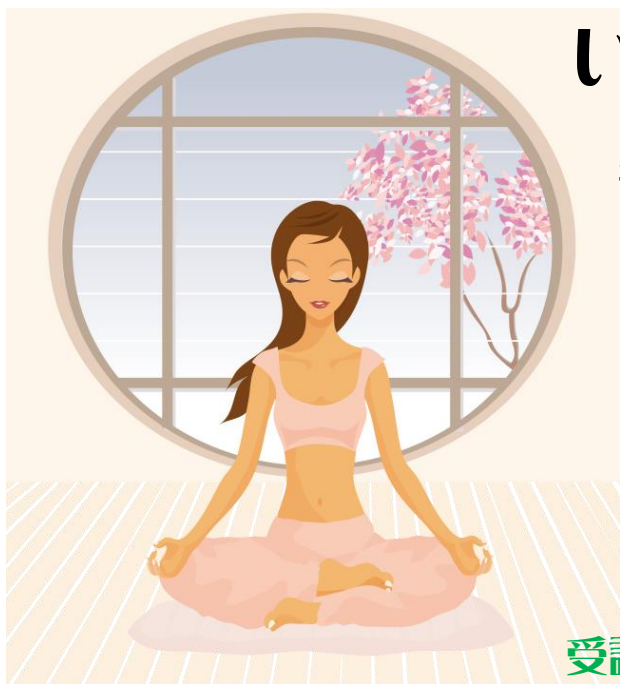


だれでも気軽にできて、無理しないで楽しくやれる

# 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3月~6月の開催予定日(変更の場合もあります)★

3月1日・8日・15日、4月5日・12日・19日・26日

5月10日・17日・24日・31日、6月14日・21日・28日



会場 妙行寺門徒会館(鹿児島市和田 1-4-1)