令和2年度 温海生涯学習事業 ふれセンみんなの講座

ヨガ 体験教室

初心者大歓迎！

講師
ヨガインストラクター
本間 照美 氏
(早田在住)

2020.8.21 [金]
2020.9.4[金]
夜19:30～20:30
@温海ふれあいセンター

温海ふれあいセンターで
初となる『ヨガ体験教室』を
開催しました！ほんの一部ですが、
参加者の皆さんの声をお届けします！

- 自宅でもできそうなポーズがほとんどだったので、毎日できたらやっていこうと思います。楽しかったです。（30代女性）
- 体がスッキリして気持ち良い。ほど良いシゲキでした。（60代女性）
- 気持ちが落ちつき、体もすごく気持ちいい！（40代女性）
- 体の緊張がほぐれるようでとても良かった♪（50代女性）

SNSやってます！こちらもよろしくお願いします♪

HP

インスタグラム

主催:鶴岡市教育委員会(温海)　企画運営:温海生涯学習振興会