

6月21日6国際ヨーガデイに向けて

チャリティヨーガのご案内



十勝で初めてのヨーガ療法のレッスンです
ヨガをやってみたいけど運動は苦手、体が
かたい、体力に自信がない等の人でも大丈夫！
この機会にぜひヨーガ療法をご体験ください

〈日時〉 6月18日(土) 午前10時より

〈場所〉 栄福祉センター

帯広市西17条北1丁目(栄小学校の北側です)

〈持ち物〉 ・ヨガマット(なければバスタオル)
・汗ふきタオル
・飲み物

* 予約の必要はございません。

当日10分前までに会場にお入りください。

動きやすい服装でご参加くださいませ。

床に座るのが辛い方には椅子をご用意します。



500円以上の義援金をお願いいたします



2016年4月14日に発生した熊本地震で被害を受けた地域への
復興支援のために全額寄付いたします。

お問い合わせ 主催 ヨーガサークル so-hum
日本ヨーガ療法士学会認定ヨーガ療法士
なかむら ようこ

メール obihiro.yogatherapy@gmail.com

