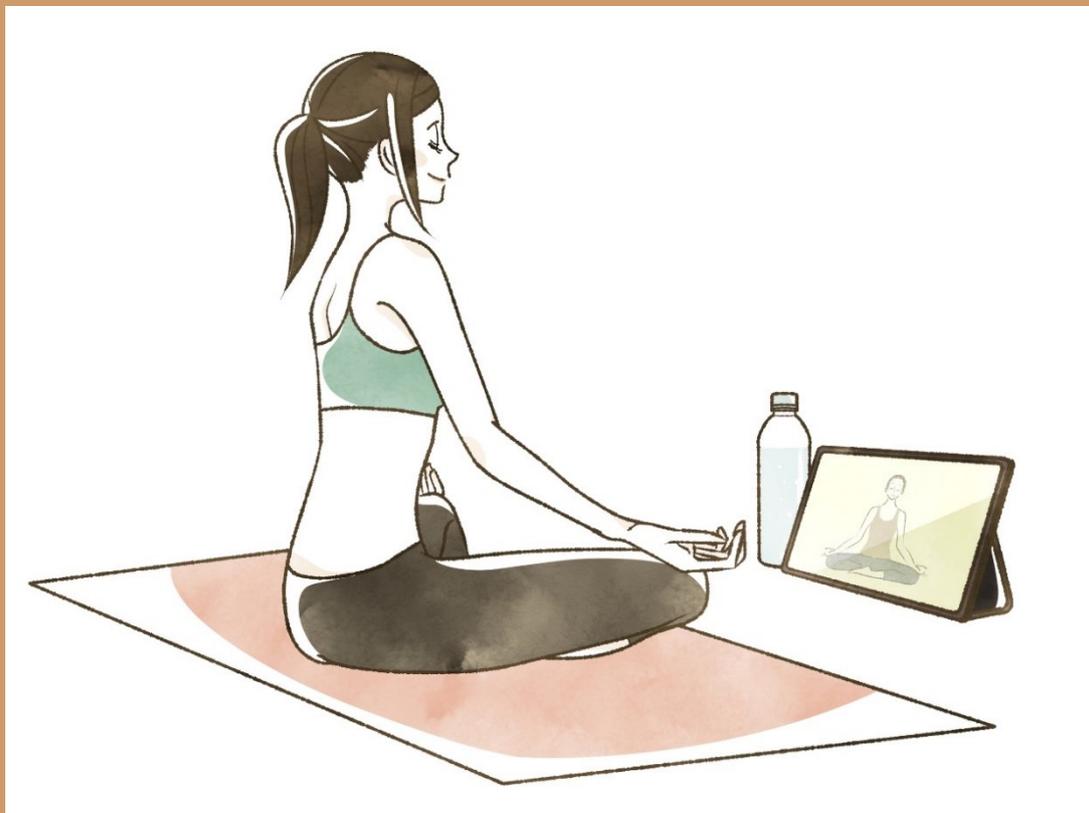


心と体を整えるヨガ ～自分を大切にしている時間～



座る・立つ・寝る、の三つの姿勢に分けて、ヨガで大切なことを動画で学びます（それぞれ約10分ずつ）。ポイントを覚えたら、すきま時間でも自分のペースで心と体をスッキリさせられますよ♪

対象:16歳以上の方 参加費:無料 インストラクター:TAKAYO

用意するもの:Youtubeを視聴出来るスマートフォンやパソコンなど

動画視聴可能期間

7月21日(水)～9月4日(土)

8/25(水)

申込締切

※申込受付後、動画のURL・QRコードをはがきでお知らせします※

【申し込み・お問い合わせ】

往復はがきでお送りします。ぜひアンケートにもご協力ください♪

台東区立小島社会教育館 TEL 03-3861-5063 ※月曜午前・祝日休館

台東区小島1-5-2(都営小島ビル2F) <https://www.taito-shakyo.com/>