

見に来て身になる！ミニ体験講座

「やさしいダンス& ゆったりリラックスヨガ講座」

基礎の優しいヨガとダンスでリラックス！ 心も体もすっきりします。 初心者の方も、
行いやすく楽しくストレス解消できます。 お気軽にご参加ください。

9月28日 (日)

10時～11時半

会場：並木北コミュニティハウス

中小研修室

◆講師：金沢区「街の先生」 蒲原美樹

★ ヨガ講師歴 15年 2児の母です！

◆参加費 500円

◆定員 14名

◆事前申込 TEL 080-2596-8929 蒲原まで

E-mail puyuanmeishu@gmail.com

必須事項：①氏名 ②電話番号

※ 8月13日 (水) 9時～申込開始

(先着順)

◆持ち物 ハンドタオル、飲み物、ヨガマットかバスタオル(ヨガマット替わり)、

運動着



《主催》金沢区民活動センター