

# ヨーガ無料体験教室

**日 時：2月10日(土) 14時～15時半**

**2月24日(土) 14時～15時半**

**持ち物：バスタオルまたはヨーガマット**

**講 師：ミドルトン美紗子**

伝統的なヨーガでリフレッシュしませんか。

柔軟性を競うことなくゆっくりマイペースで心と  
体を整えます。

ご参加お待ちしております



**お申込み、お問い合わせは**

**明舞カルチャーセンター**

**TEL:078-917-5975**