

自分で整える心体。

自分に還る時間。

大切にしてみませんか？



ヨガ

体験できます
どなたも
お気軽にどうぞ

場所 野上公民館

日時 毎週水曜日 19:30~21:00

参加費 1回 1,500円

持ち物

動きやすい服装（普段着でOK）
タオル・飲み物・大きめのバスタオル
ヨガマット（無くてもよいです）



ヨガインストラクター：川崎のぞみ

お寺でのヨガをはじめ、各所で教室をしています。

[https://uneune.net./](https://uneune.net/) 【うねーすきま】で検索

お問合せ・ご予約はこちら

050-5884-0225（かわさき）

共催：野上公民館