

NPO 栃木タイムズ 主催

世界の何処にいてもできる ～どこでもヨガ～

海外でも、ご自宅でも、お仕事の合間などでも、場所を選ばずにできるリラックス・リフレッシュ・ストレス解消・健康増進が目的のヨガです。レッスン前に体調等をお伺いし、状態に合わせたヨガを指導いたします。

▼【日時】： 2018年1月14日（日）

ヨガ：14:00～15:00、
ポットラックパーティ：15:00～16:30

▼【会場】：宇都宮市総合福祉センター9F

宇都宮市中央 1-1-15 TEL028-634-2941

▼【ヨガレッスン費】：1人1000円

・ヨガレッスン終了後、ニューイヤーパーティに参加される場合は、1人1品の軽食をご用意ください。（今回のパーティーは記念事業ですので、パーティーの費用は無料です。食事のみご注意ください。）

▼【持ち物】：動きやすい服装、飲み物

▼【講師】：メロノダ 千絵

真の美と幸運の健康教室「ウェルネサイズ」代表

ヨガインストラクター・

▼【申込み】：NPO 栃木タイムズ代表 鈴木美恵子

Tel & Fax: 028-622-1066

E-mail: ttt3939@image.ocn.ne.jp