

クルトピア栗生だより

体験教室

男性ヨガ教室

元気じゃないと何をしても楽しくないですね。

自分で身体をほぐすヨガをしてみませんか？

体力をつけたいとか、柔軟な体を作りたいとか

思われている方、手始めにやってみるのには、おすすめです。男性ばかりの少人数の教室です。まず、体験でやってみるのが一番です。

ちょっとでも興味を持たれた方どうぞお越しください。



日時 3月4日（火）13：00～
場所 クルトピア栗生（多目的ホール）
講師 （株）オフィスプロスタジオ
 山中 真美さん



対象 男性
参加費 無料
持参物 タオル・飲み物・ヨガマット（貸出用有）
申込み クルトピア栗生 45-3701（FAX 兼）
 （留守番電は、名まえだけで良いです）

※当日参加でかまいません。見学だけでも可能です。