

# 暑さに負けない体をつくろう!

ヨガインストラクター 植田あや子 さん

7月に入った途端、暑さ全開!  
ヨガで心身を活性化させて  
暑さに負けない体をつくりましょ  
う。



日時 2024年8月21日(水)

午前10:00~11:30

場所 あすパーク(成徳小東側大和公園内)  
予約は、下の電話番号まで・メール可

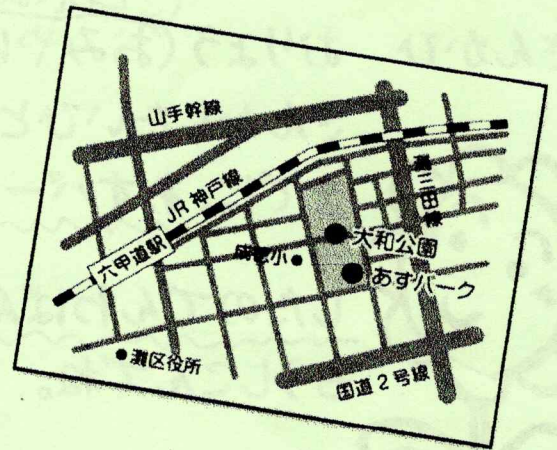
参加費 300円

定員 12名(先着予約順)

プログラム:おしゃべりタイム

ヨガで心身ともに活性化

持ち物 飲み物(水分補給用) 汗拭き用タオル



- ・体調がすぐれない場合、ご参加はご遠慮ください
- ・換気に注意しながら実施しています

主催: やまとの森

お申し込み・お問い合わせ先 090-1717-2809 (末岡)

※一緒に楽しく活動して下さる仲間を募集しています

