

事前予約制



しんかなカルチャー ヨーガ セミナー

心と身体をリラックス♥

先着20名
参加料

1,000円(税込)
当日お支払い

日時 7月30日(月) 14:00~15:30

会場 フレスポしんかな2階アベイル前スペース
(大阪メトロ御堂筋線「新金岡」駅より徒歩3分 堺市北区新金岡町5丁1番1号)

内容

らくらく
ヨーガレッスン

マット上で寝転ぶポーズ
もごさいます。
パーテーションをするの
で人目が気になりません。
深い呼吸でスッキリ♥

お持ち物

動きやすい服装・
バスタオル・水分



講師紹介

川畑 尚子氏
日本ヨーガ禅道友会員



お申込み
お問い合わせ

TEL (株)カルチャー・ケア・サービス 06-6131-5509

受付 <http://culture-care.com/>

MAIL nishi.k@culture-care.com

(平日:9:00~18:00 日・祝休み)