

楽しく活動しています。お仲間募集中！

# よがす〜る

## ヨガ・サークル

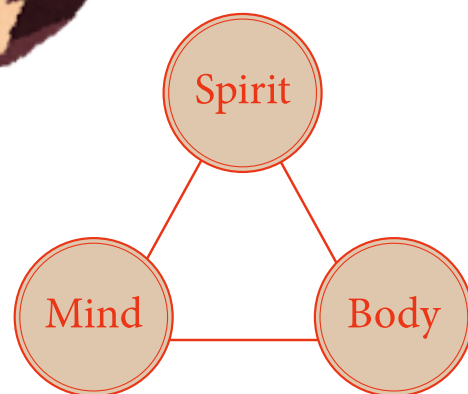
楽しく体を動かして、健康な毎日に！

### ヨガで健康効果

- 筋肉の過緊張をほぐす
- 自律神経をととのえる
- 血液の流れを促進する
- 気の流れをととのえる



お問い合わせ  
お待ちしております！



- 日 時： 月曜日（月4回） 午前10：00～11：30
- 場 所： 百草台コミュニティセンター（旧百草台小学校）
- 入会金： 無料
- 会 費： お問い合わせ下さい
- 連絡先： NPO法人 国際ヨガ協会 トレーナー  
館野（たての）080-4832-2213