

アクティブな大人の 心と身体の整え方

「いくつになっても、心も身体もすこやかに、
アクティブに毎日を過ごしたい！」

そんな、おとなのための教室を開催！

ヨガや武道を通じて無理なく・楽しく・気持ちよく。
ご自分のペースで大丈夫。
ゆっくりとからだをメンテナンスしましょう。

時間：10時～12時 料金：1,000円
奇数月：第3木曜日(講師：早石利枝さん)
…武道を取り入れた身体&心メンテナンス
偶数月：第3水曜日(講師：羽山菜穂子さん)
…ヨガを取り入れた体&心メンテナンス

開催場所・お申込み：長野県山岳総合センター



☎：0261-22-2773(月曜休館)