

ヨガ体験会

冬場の運動不足や気分転換にいかが！

体験日：令和7年11月 5日(水)

11月19日(水)

時 間：14時00分～15時30分

会 場：希望館2階和室

内 容：ポーズ・瞑想・呼吸法

持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル

対 象：どなたでも参加可能

参加費：500円

参加希望の方は、10月31日(金)までに
体験希望日、氏名、年齢、連絡先を
電話又はメールでお申込み下さい。

お申込み・お問い合わせ先

NP0法人ユートピアくびきスポーツクラブ

電話:025-530-2381 メール:uksc-njk@joetsu.ne.jp