



椅子を利用したヨガポーズをやってみよう

椅子ヨガ

参加費用
無料

11/5 (水) 10:00~12:00 (受付 9:30~)

講師

医療法人 はあとふる
Eudynamics ヴィゴラス

健康運動指導士

場所

羽曳野市立
保健センター

定員

羽曳野市民対象
20名

持ち物

筆記用具・タオル・水分(水筒またはペットボトル)
※運動しやすい服装と運動靴(サンダル類は不可)でお越しください。

★必ず**事前にお申し込みが必要**です!! お電話または来所にてお申し込みください。

お問い合わせ先

羽曳野市健康増進課

☎072-958-1111(代表)

☎072-947-3660(直通)

羽曳野市誉田4丁目1番1号
(羽曳野市役所1階⑥番窓口)

(平日 9:00~17:30)

羽曳野市LINE公式アカウント



お友達
募集中

