

赤とんぼ 2005

平成 17 年、市のステップヨガ講座受講者の有志で始めたヨガ同好会です。
難しいポーズとかではなく、日常の動作がスムーズにできることを目的としたグループです。

◇ 練習日： 第 1～第 4 木曜日（月 4 回） 13:30～15:00

◇ 会費： 月額 2,000 円

※ 2 回（1,000 円）の受講もできます。

◇ 講師： 斎藤 香苗 先生

◇ 会員数： 23 名

◇ 連絡先： 織部三恵子 35-3832

いろいろな年齢層の集まりですが、仲良く和気あいあいと無理のない程度に体を伸ばし、リラックス・笑いもあり、ゆったりとした時間を過ごせています。また、日常から離れリフレッシュできます。

体験もできますので、興味のある方はのぞいてみてください。

以 上