

赤羽文化センター区民講座

夜のリフレッシュヨガ

対 象	区内在住、在勤、在学の女性
日 時	9月28日、10月5日 各月曜 計2回 午後6時30分～7時45分
内 容	心身の緊張緩和と疲労回復、あわせて呼吸とゆったりした動きを通じてリラクゼーションを促し、日常的なセルフケアの習慣化につなげていきます。
講 師	ヨガインストラクター 川谷 幸子氏
定 員	20名（抽選）
費 用	無料
申 込	申込フォーム → こちら 申込コードのみ
締 切	9月15日（火）必着
問合せ	赤羽文化センター（原則第3火曜休館） 〒115-0055 北区赤羽西1-6-1-301 TEL03-3906-3911 FAX03-3906-3915 https://www.kita-bunka.com/

令和8年度赤羽文化センター区民講座

夜のリフレッシュヨガ

講師：ヨガインストラクター 川谷幸子氏

体が硬い方や体力に自信がない方も大歓迎。初心者の方でも無理なく心と体をほくしていきます。深い呼吸とやさしい動きを大切にしたヨガで日常の疲れを癒し、心も体も軽くなるひとときを一緒に楽しみましょう。

日時 9月28日・10月5日 各月曜 計2回
午後6：00～7：45

料金 無料

場所 赤羽文化センター 第1視聴覚室

対象 区内在住、在勤、在学の女性

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル



赤羽文化センター



〒115-0055 北区赤羽西1-6-1-301



03-3906-3911



03-3906-3915



お申し込みはこちら