

疲れた体を足踏み健康法で元気にしませんか？

# 二人ヨーガ「足踏み会」



『楽健法』は習ったものの、相手が・・・というご要望にお応えし、「みんなで足踏み会」を開催します。2人1組でペアになってお互いの体を踏みあいこしましょう♪お1人で参加されても大丈夫です♪♪

【日 時】原則 毎月第4金曜日 13:30～15:00  
12/16(金)1/27(金)2/24(金)3/24(金)

【会 場】海田町シルバー人材センター1F

【会 費】1回 500 円

【定 員】大人 10 名

【持参物】動きやすい服装、フェイスタオル  
バスタオルまたはヨーガマット



【お申込み・お問い合わせ】

Mail : touch.premium2015@gmail.com

TEL : 090 - 8240 - 1006

FAX : 082 - 240 - 5374

【主催】NPO 日本タッチ・コミュニケーション協会



新企画  
毎月あいま～す♪