



医療法人仁寿会
南野病院

ラウンジ エクササイズ VOL2

Minamino hospital presents

ヨガ教室

昨年大好評につき再登場！

～ヨガでほぐす・むすぶ・つながる～



日時：8月21日（水）

1部 17：45～受付

18：00 スタート

19：00 終了

2部 19：15～受付

19：30 スタート

20：30 終了

場所：2階ラウンジ 会費：400円

講師：水町 様子

（オリエントタル・ポティワーク Chandra 主宰）

昨年大好評のため、今年も開催決定！

福岡・宮崎でご活躍のインストラクター、水町先生をお迎えし、ヨガ教室を開催いたします。先生はからだと心のほぐすレッスンとしてヨガやタイマッサージの技をベースに「自分でほぐす・ヨガ」を提案されています。

今までのヨガスタイルとは少し違うヨガを経験してみませんか。

リラックス効果抜群のヨガで心の休息を。

もちろんご年配の方でも安心して受講できます。

お申し込みは2階健診部まで

定員各15名になり次第締め切ります。（持参するものは動きやすい恰好上下・タオル）