

ハフレッッシュナイトヨガ

日中にお仕事等で時間が取れない方を対象とし、夜につかの間の休息時間を過ごし、心身のリフレッシュしましょう！

日 時：令和4年8月10日（水）19:00～

場 所：松島コミュニティセンター 1階和室

定 員：8名（先着順）

参加費：無料

持ち物：ヨガマット・タオル・水分補給できるもの

講 師：谷 由紀 先生

（IYC SLOW-FLOW YOGA インストラクター・
FTP ピラティスインストラクター）



お申し込み → 松島コミュニティセンター窓口、もしくは
インスタグラムDMにて、お願いします。



MATUSIMACOMI