

なかのアロマヨガ

12月8日(金)産業振興センター	1月6日(土)なかのZERO
25日(月)産業振興センター	20日(土)なかのZERO
↑↑年末特別企画・呼吸法と瞑想の会↑↑	22日(月)産業振興センター
(呼吸法、瞑想を中心に、静かなポーズを少し行います)	30日(火)産業振興センター

全日 10:00~11:30 参加料:1000円 ご予約不要

(健康状態に不安がある方はご相談ください) 当日朝8時ごろ開講情報をブログに掲載します

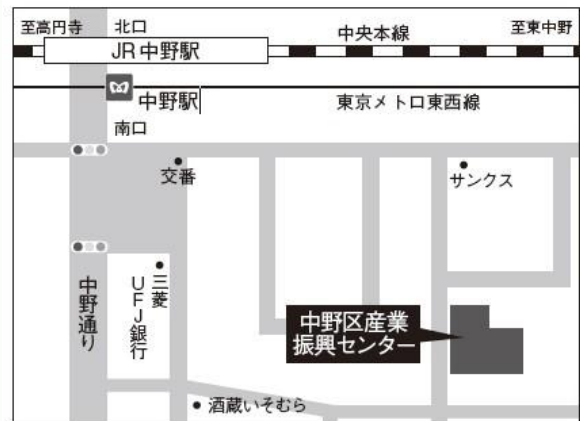
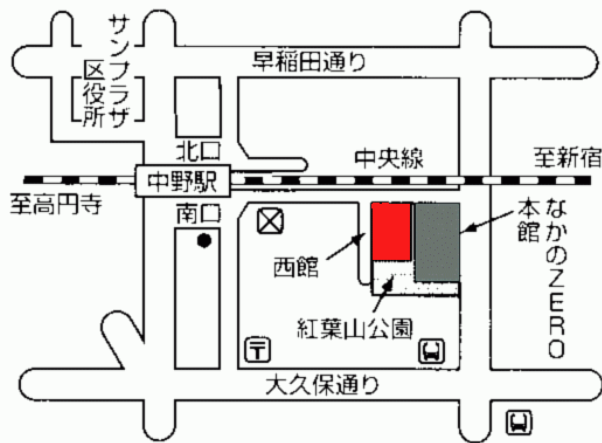
<http://blog.aroma-metsa.jp> 各回先着10名まで

持ち物:動きやすい服装、ヨガマットかバスタオル、水分補給のための飲みもの

お問い合わせ: mail@aroma-metsa.jp ヨーガインストラクターSeiko Sharada MORI (森聖子)

Z=なかのZERO 西館 和室

産=中野区産業振興センター 3F 和室



※駐車場がございませんので、お車でのご来場はご遠慮願います。

なかのアロマヨガ	なかのアロマヨガ	なかのアロマヨガ	なかのアロマヨガ	なかのアロマヨガ
全日 10:00~11:30	全日 10:00~11:30	全日 10:00~11:30	全日 10:00~11:30	全日 10:00~11:30
12月8(金)産	12月8(金)産	12月8(金)産	12月8(金)産	12月8(金)産
25(月)産	25(月)産	25(月)産	25(月)産	25(月)産
1月6(土)Z	1月6(土)Z	1月6(土)Z	1月6(土)Z	1月6(土)Z
20(土)Z	20(土)Z	20(土)Z	20(土)Z	20(土)Z
22(月)産	22(月)産	22(月)産	22(月)産	22(月)産
30(火)産	30(火)産	30(火)産	30(火)産	30(火)産

mail@aroma-metsa.jp
mail@aroma-metsa.jp
mail@aroma-metsa.jp
mail@aroma-metsa.jp
mail@aroma-metsa.jp

blog.aroma-metsa.jp
blog.aroma-metsa.jp
blog.aroma-metsa.jp
blog.aroma-metsa.jp
blog.aroma-metsa.jp