

# さだの夜活Vol.2

## 夏バテ防止!



## ナイト椅子ヨガ

2024年

7月19日(金)

19:00~20:00

自律神経を整え  
心も体も  
リラックス

参加費  
800円

場 所:さだ生涯学習市民センター 2階 プレイルーム

対 象:一般(18歳以上)

定 員:20人 ※定員になり次第受付終了

持ち物:バスタオルまたはスポーツタオル・汗拭きタオル

飲み物  
付き



講師 福永 邦子 氏

「Relux☆YOGA 月」の講師として活動中!  
カラダとココロすっきりにごにこ  
ご参加お待ちしております♪

申込  
方法

7月6日(土)10時より受付開始

センター2階窓口・電話・FAX(氏名・電話番号・イベント名を明記)にて受付

電話: 050-7102-3133 FAX: 072-831-5337