

女性のための はじめてのヨガ教室

～身近なストレス解消法としてのビジョンヨガ～



2019.12.21(土) 13:30-14:30

会場 むつみホスピタル2階イベントホール
(徳島市南矢三町3-11-23)

参加無料

女性の方限定、どなたでもご参加可能です。
事前申込み不要です。直接会場までお越しください。

【ご持参いただくもの】

動きやすい服装、フェイスタオル

(※ヨガマット、お飲物等は準備しております。)



ビジョンヨガとは、無理なく誰にでもできる気持ちのいいヨガです。
身体をほぐし心の解放感をもたらす動きであるボディーワークを中心に、
運動を行うことで気分転換、ストレス発散に繋げませんか？

むつみホスピタル(旧城西病院)
徳島市南矢三町3丁目11-23

TEL 088-631-0181
FAX 088-631-0186