



# 2月のヨガ教室



初めてでも大丈夫！

深い呼吸法とゆっくり目のポーズなので、心と身体に向き合う時間が過ごせます。

日 程：下記カレンダーをご参照下さい。

場 所：阿蘇立野病院新館4階

「あそ統合医療研究所」



対象者：年齢・性別問わず、ご自身で通える方

持ち物：ヨガマット、または大きめのバスタオル

お水やお茶など水分補給できるもの

ハンドタオル

受講料：1000円（1回） 講 師：山川 千代

【2月】



							1
							10:30~ 11:45
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
		建国記念日					
16	17	18	19	20	21	22	
			18:00~ 19:15				
23	24	25	26	27	28	29	
天皇誕生日	振替休日						



お問い合わせは、阿蘇立野病院 あそ統合医療研究所  
(0967-65-8239) までご連絡下さい。