



1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

【1月】



日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
		大晦日	元日			
5	6	7	8	9		
12	13	14	15	16		
	成人の日		18:30~ 19:45			
19	20	21	22	23	24	新月 25
						10:30~ 11:45
26	27	28	29	30	31	

25日は無理のないリラックスヨガです。



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。