

千本プラザ

シニアのための

頑張らないヨガ

定員
30名
(先着順)

参加費
無料

全5回

11/26 (金)

12/3 (金)

10 (金)

17 (金)

24 (金)

10時～11時



そんな方に向けた、無理せず

できることだけやってみる、

頑張らないヨガです

会場：千本プラザ 地階 多目的ホール

対象：65歳以上(全回参加できる方)

講師：さとう あゆみ
佐藤 歩 さん
(シニアフィットネスインストラクター)

持ち物：飲み物、バスタオル、(あれば)ヨガマット

お申込み → 11/10(水)11:00～電話にて受付開始

お申込み・お問合せ先

千本プラザ
☎055-962-3313

沼津市本字千本1910-206

指定管理者：(福)沼津市社会福祉協議会

