

「朝ヨガ」

令和**3**年 10月**23**日(土)

内容:長引くコロナ禍、生活の中で緊張感が続いています。

一日の中で、もっとも自然界のエネルギーが高い朝に
しっかり呼吸をして心と身体をリフレッシュしましょう!!

■場所:県立水泳プール 50M プールサイド
(雨天は会議室で行います)

■時間:9:00~10:00

■対象:一般男女 (先着15名)

■講師:倉田里美 先生

■参加料:**無料**

■申込み:事前にプール事務所で申込みが必要です

■申込開始:9月14(火)~

場内に入られる際は必ずマスクの着用をお願いします

※コロナウイルス感染症の影響のため、イベントを中止する場合があります

