

主催 21世紀の森体育館

ゆっくり やさしいヨガ

からだが動けばこころが動く
呼吸と一緒にからだを動かして
QOL ～クオリティオブライフ～
を上げましょう！



ヨガインストラクター
nao (なお)

やさしいヨガと呼吸法で
生命・生活・いのちの質を上げ、
健やかに暮らすサポートをします

初心者の方もお気軽に！

2021年3月20日(土)

午後2時～3時半

料金：500円

場所：名護市大南2丁目1-1
21世紀の森体育館 サブアリーナ
お問い合わせ：0980-53-6890
おきなわスポーツイノベーション
協会株式会社

