


ヨガ教室



No	項目	内容
1	団体 (クラブ・サークル) の名称	ヨガ教室
2	団体の代表者	山内 寛子
	会員数	10名
	連絡先問合せ先窓口	山内 寛子
	講師	北村 陽子
3	活動日時	月2回 第1・3金曜日 14:00~15:30
4	活動場所	宮代地区まちづくりセンター 2階和室
5	紹介文、アピール文	日々の運動不足を、健康増進のため自分の体と向き合って無理のないように、1時間半かけて、体の内側のストレッチをしています。体操を通して親睦も計っています。ヨガの後は全身ほぐれてすがすがしく感じます。 身体に優しいヨガ体操です。
6		
7	その他 (会費等)	無し