

地域で楽しむ大人バレエ「高知プリマ会」からのご案内

こんにちは！高知プリマ会です。毎週火曜日(午前10時～午前11時30分)に春野公民館平和分館で気軽にバレエを楽しむサークル～地域で楽しむ大人バレエ～を行っています。
バレエレッスンの他、月に一度「サークルの集い」と題し、皆さんと楽しく学びあえる催しを計画しています。どなたでもお気軽にご参加いただけます。どうぞよろしくお願いします。

第12回 高知プリマ会・サークルの集い

10月13日 (金)

YOGAしましょう

ヨガインストラクター
MIOKO 先生

(全米ヨガアライアンス
RYT200修了／フレイ
ル予防ヨガ講座修了)



丁寧な呼吸を意識しながら、
心と身体のバランスを整える
リラックス系のレッスンを
心掛けています。
【毎週水曜10時～
平和公民館で
ゆるヨガクラス開催中】

第12回高知プリマ会・サークルの集い「YOGAしましょう」

【日 時】令和5年10月13日(金曜日) 午前10時～午前11時半
【場 所】春野公民館平和分館(通称 平和公民館) 2階ホール
(春野町平和149)
(駐車場あり/南玄関からお入りください。)
【持ち物】ヨガマット、タオル、飲み物等 レンタルマットあり(先着順)
【参加費】500円



お申込み・お問い合わせ (高知プリマ会:森木)

☎090-8691-8412 受付時間:月・木・金10:00～16:00

こちらの事業は
「公益信託高知
市まちづくりファ
ンド」を活用して
います

