

団体名 きたまち  
**北町ヨーガシャンティ**

### 活動内容の紹介

呼吸法を通して体のあらゆる部位を観察し続ける中で、心の奥底にある自己を知り、感性を磨いていきます。自らの体を解きほぐし、心を開放させ、より健康に生きる為のヨーガをどうぞ楽しんでください。



活動場所	北町公民館
活動日	月3~4回(水曜日)
時間	13:30~15:00
会費	入会金 1,000円 月 2,000円

参加資格 | なし

乳幼児連れの参加 | 参加不可 | 見学・体験 | いつでも可能

募集 | 随時

ホームページ

備考

### 連絡先

代表者 | 平井 恵子

担当者

連絡先 | 443-5439

メールアドレス