

SDGs ヨガ

参加費
無料



不安・悩み・ストレスを軽減したい方!!
SDGsを生活に取り入れてみたい方!!

SDGsヨガでは、17項目に合わせたポーズや呼吸などを行い、皆さんと一緒に学びながら楽しむことができます。マインドフルネスの効果もあるので、終わってみると頭や心が軽くなりスッキリとします。この機会に一度体験してみませんか？



講師
春日和美先生
環境プラザインストラクターズクラブ

6月13日(土) 10:00~11:00

場 所：4階多目的スタジオ

定 員：29名（おひとり様でもOK!!）

持ち物：ヨガマット、飲み物、タオル

お申込：「お名前」「ご連絡先」「人数」「お子様の年齢」
「お住まい（市町村のみ）」「このイベントを知ったきっかけ」
をお知らせください。

要予約



高座クリーンセンター環境プラザ

ご来館の際は、まず3階受付にお立ち寄り下さい。

☎ 046-238-3172

✉ info@kouzakankyoplaza.jp