

じぶん時間はYOGAで Beauty Magic

先着女性12名様限定！

※18歳以上の倉敷市内にお住まいまたはお勤めで、自分のケアをしたい方が対象
ヨガやストレッチ等の運動実践を通じて、魔法にかかったような
ゆったりとした時間を過ごしませんか？

日程

1.9～3.13
の毎週日曜日
10:00～12:00

※医師による講話の為、

1/20（木）は14:00～になります。

内容

- 食事の栄養バランスや運動方法に関するお話
- ヨガやストレッチ等の運動実践、調理実習



持ち物

マスク、動きやすい服装、ヨガマット、
タオル、筆記用具、飲み物など

※調理実習：エプロン、三角きん、
持ち帰り用保存容器、保冷剤



参加費

4,714円（全10回分）

※調理実習材料費

別途600円

お気軽にお問合せください☆

【会場・お問い合わせ先】

くらしき健康福祉プラザ 4階 健康づくり事業 トレーニングルーム

〒710-0834 倉敷市笹沖180番地 TEL: 086-434-9875

申込時間：火～土曜日 9:00～12:00、13:00～17:00

休業日：日・月曜日・祝日・年末年始

※新型コロナウイルス感染症予防のため、利用時間が変更になっています

※状況により延期、または中止になる場合があります

Instagramしてます！



@kurashiki_kenkou