

薬膳ヨガ

～食べ合わせ薬食・秋～



2026年10月8日(木)
9:30-11:30

夏薬膳を通して東洋医学の養生を学びます。
ヨガで体を整えて。
「秋」に夏の疲れをリセット。
冬に備えましょう。

講師：石見
(公認ヨガインストラクター)

場所：多目的室
(シンコースポーツ寒川アリーナ)

参加料：500円(現金/税込)

定員：先着20名 事前申し込み制

やむを得ない場合も必ず

キャンセルのご連絡をお願いいたします。

満員の場合にはキャンセル待ちをお受けします。

持ち物：筆記用具、
あればヨガマット

お問い合わせ・お申込み シンコースポーツ寒川アリーナ(寒川総合体育館)
Tel: 0467-75-1005