

女性のための★癒しの

Night★ヨガ

令和5年2月2日(木)～

3月16日(木)

(2/2・2/9・3/2・3/9・3/16)

(全5回)

1/4(木)～
受付開始



講師：山本 智恵子先生

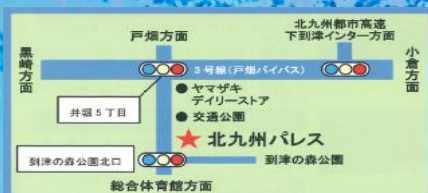


～ストレス解消～

セルフケアを取り入れながら

自律神経のみだれを整える

- ★ 時間：18:30～20:00
- ★ 場所：本館1階 小ホール
- ★ 受講料：3,000円
- ★ 定員：30名
- ★ 場所：小ホール
- ★ 持参品：タオル、ヨガマット(貸出有)
- ★ 申込締切日：1月26日(木)



お申込み・お問合せ

北九州市小倉北区井堀 5-1-3

TEL：093-651-4600

北九州パレス