

# まちタネ ヨガ

深呼吸はきもちがいいものです。

日々の生活の中でかたまってきた身体と心を、

ゆっくりのぼして緩めてリフレッシュしませんか？

2022

10.1 土

7:30~8:15

大手門公園「まちタネ広場」  
(小諸市大手1丁目6)

※当日の天候によっては、場所が  
「小諸宿本陣主屋」に変更となります。

## 講師

白石奈美さん

## 持ち物

参加費 1000 円、ヨガマット（※貸出あり）、動きやすい服装、水分

## 申込方法

白石奈美さんに、ご参加される方の「お名前」と「人数」をご連絡ください。

電話番号 (090-4764-1072) Instagram (@namyheywave)

Facebook (「白石奈美」で検索していただきメッセージをお願いします。)

まちタネ広場のイベント情報はこちら

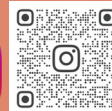
まちタネ広場 HP



Facebook



Instagram



Twitter

