



ヨガ

団体名よみ	いやしのよが	
団体名	いやしのヨガ	
対象	男女・一般	
会員数	男性：3名 女性：47名 合計：50名	
会員募集の有無	有	
活動場所	活動日	活動時間
水沢南地区センター	毎週火曜日	10:00～12:00
水沢地区センター	毎週金曜日	18:00～20:00
前沢地区センター	毎週月曜日	10:00～12:00
コメント	呼吸とヨガのポーズで自律神経を整えて心と体を元気にしてみませんか？どなたでも出来る呼吸法、ポーズで腰痛、肩こりが楽になります。	
連絡先	氏名：小原 佐江子 電話番号 自宅：0197-22-5118 携帯：090-5231-9315 e-mail：	