

# マインドフルネスヨガ・介護予防ヨガ

## ご参加の方へ

講師の都合により、9月・10月の下記日程を  
休講といたします。

マインドフルネスヨガ

9月14日・28日

10月 5日・12日・19日・26日

介護予防ヨガ

9月10日・17日・24日

10月 1日・15日・22日・29日