

座禅 & ヨガ

11月8日（土）、11月22日（土）

18時00分～19時30分（受付開始17時45分）

座 禅

講師

太田 宗誠 氏

（臨済宗妙心寺派東京禅センター）



効果

- ・ 集中力の向上
- ・ ストレスの軽減 など

ヨ ガ

講師

瀬間 香織 氏

（コース型フィットネス教室講師）



効果

- ・ リフレッシュ
- ・ 身体のゆがみ改善 など

【会 場】 千歳温水プール 4F健康運動室

【対 象】 高校生相当以上

【定 員】 各回先着20名（事前申込）

【参加費】 1,100円（各回）

【申込方法】 9月25日(土)から申込開始

（公財）世田谷区スポーツ振興財団

ホームページからお申し込みいただけます。

【主 催】 公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団

申し込みQR二次元コード



8日



22日

お問い合わせ：世田谷区立千歳温水プール管理事務所
世田谷区船橋7-9-1

Tel. 03-3789-3911 Fax.03-3789-3912

