

令和7年度 第4回長岡コミセン主催事業

イス yoga

9月25日(木)

時 間 午後2時～3時30分

場 所 長岡コミュニティセンター ホールA・B

対 象 町内在住・在学・在勤の方

定 員 40名

持ち物 飲料水・タオル・運動靴不要
裸足で行います

講 師 SATOMI
(全米ヨガアライアンス
RYT200取得)



申 込 9月3日(水) 午前9時から、電話または直接窓口へ
長岡コミュニティセンター 042-568-0030