



※写真はイメージです



※写真はイメージです



+



おうちパンづくり & 骨盤調整ヨガ

2018/06/29(fri) 10:00-13:00

そお生きいき健康センターにて

鹿児島県曾於市末吉町二之方 2342-2

10:00-11:00 パンづくり

ドデカフォカッチャを
作りましょう！おみやげ付き♪

講師：徳重 由依乃

11:00-11:50 ヨガレッスン

・骨盤調整ヨガ
・頭痛、肩こり解消ヨガ

講師：鎌田 利香

12:00-13:00 試食タイム

お茶をいただきながら、
みんなでパンを食べましょう！
紅茶 or コーヒー・ミニデザート付き



【参加費】 おひとり 3,500 円(税込)

【持ち物】 エプロン、三角巾、お手拭きタオル、水分補給用の飲み物、筆記用具

- ・ヨガマットはこちらで準備いたしますので必要ありません。
- ・運動のできる動きやすい服装でお越しください。
- ・参加資格は12歳以上とさせていただきます。
- ・定員10名を超えた場合はキャンセル待ちとさせていただきます。

▼お問い合わせ・ご予約は、下記のどちらかへお電話またはメールでお願いいたします▼

おうちパン教室 YUINON KITCHEN

曾於市末吉町上町 6-13-2

☎0986-76-9700 ✉yuinonnet@gmail.com

Instagram : @yuinonkitchen

🌐http://yuinonkitchen-bread.com

R プラーナヨガ スタジオ R

都城市鷹尾 1-26-13

☎0986-36-5056 ✉studiorprana@yahoo.co.jp

Twitter・Facebook・Instagram : @studiorprana

🌐http://studiorprana.com