

チャンドリマさんと ヨガ体験講座



MIAメンバーのチャンドリマさんは、故郷コルカタ地方で学んだヨガを日々の生活のなかで実践しています。ヨガの正しい呼吸は風邪予防等への助けにもなります。チャンドリマさんと交流しながら、ヨガ体験はいかがですか？

日時：1月16日(土)・2月6日(土)
全2回コース
午後2時から4時（開場1:45）

参加決定の方にはマスク着用をお願いします。会場ではアルコール消毒や検温・換気など感染症対策を行います

場所：スイング10階 スカイルーム

講師：チャンドリマ・ムケジ さん(インド出身)

参加費：2回で1,500円（MIA会員は1,000円）

持ち物：ヨガマットか 大きいバスタオル。動きやすい服装。
飲み物と マスク（更衣室はなし）

対象：18歳以上でヨガ初心者15名※申込順,10名以上で開催。

締切：1月15日までに 電話またはホームページから

★前日&当日キャンセルの方にはキャンセル料全額を頂きます。



お申し込み&お問い合わせ：

公益財団法人武蔵野市国際交流協会

武蔵野市境2-14-1 スイング9階 tel. 0422-36-4511

fax. 0422-36-4513 ホームページ：https://mia.gr.jp/

【個人情報の利用および保護について】本プログラムへの申し込みに際して取得した個人情報については、本プログラムの申し込み受付ならびに活動に関するご連絡、講師への参加者情報提供のために使用いたします。他の目的の為に使用したり、第三者に提供したりいたしません。