

# ヨガ体験

身体が硬くても、初めての方でも大丈夫です  
ヨガでゆったり、身体と心を整えましょう

- 日時:6月23日(金)13:15~1時間程度(会場は13時から入れます)
- 会場:mentalfit新大阪(本館6階)
- 定員:5名程度(新大阪メンタルケアクリニックOasisに通院されている方)
- 参加費:無料
- お申し込み:お電話または受付にお声かけください
- 持ち物:飲み物、タオル等
- 服装:動きやすい服装でいらしてください
- 講師:森 明(モリ サヤ)先生

