

火曜★夜★ヨガ教室

～秋コース～

～今日の疲れをリフレッシュ！ヨガで全身をゆったり動かして身体も心もほがかに！～

【講師】
井出 かなえ
YOGA studio Light

ヨガの経験や年齢、性別、身体の柔軟性は関係ありません！じっくりと丁寧に身体を動かし、全身の巡りを良くしていきましょう！

冷え症対策にやってみよう！

日程	時間	会場
10月 3日 (火)	午後 7 時から 午後 8 時まで	両津地区公民館 3階 和室 2・3
10月10日 (火)		
10月17日 (火)		
10月31日 (火)		

教室参加について

- ★なるべく開催回数の半分以上参加できる方
- ★申込期日 9月8日(金)～9月25日(月)まで
- ★定員 20人程度(先着順)
- ★参加費 1,200円(初回の教室時にご持参ください)
- ※65歳以上は参加費は無料となります。
- ◆持ち物 動きやすい服装、バスタオル1枚、飲み物
- ※ヨガマットがある方は持参してください

(専用申込フォーム)



●申込み・問い合わせ先●

両津地区公民館 ☎ 27-4181 / FAX 27-2632

電話、FAXでお申込みいただくか、スマートフォンでQRコードを読み取り専用申込みフォームからのお申込みも可能です。
ご連絡お待ちしております。