



やさしい



ヨガ教室

～じっくり、楽しくカラダを動かそう!!～

「ヨガ」で心と体を整える習慣を身に付けましょう。

日 時 : 5/10(土)、17(土)、31(土)、6/14(土)、21(土)
【全5回】 各回10:00～11:00

会 場 : 真野ふるさと会館 2階 集会室



対 象 : 初心者から経験者まで、男女問わずどなたでも参加できます

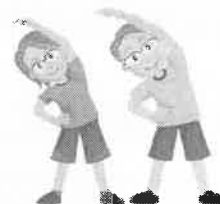
定 員 : 10名 ※申込み多数の場合は抽選となります(追って、受講の可否をお知らせします)

申込方法: 申込書を提出する、またはお電話にてお申し込みください。

※申込締切は5月1日(木)です

参 加 料 : 1,000円 ※65歳以上は無料です

(年齢の分かるものをご持参ください)



講 師 : 中川 あさぎ 先生

問合せ・申込先: 真野地区公民館(電話: 58-7120)

令和7年度「ヨガ教室」申込書

ふりがな			
氏 名			
年 齢		歳	※参加費1,000円ですが、65歳以上は無料です
住 所	〒952- 佐渡市		
電話番号			

【申込締切: 5月1日(木)】※真野地区公民館(真野行政サービスセンター内)へ提出してください。 ※電話申込み可