

火曜 夜ヨガ教室

～今日の疲れをリフレッシュ！ 全身をゆったり動かし身体も心もほかほかに♪～

【講師】

井出 かなえ 氏

(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！

日 程	時 間	会 場
6月 3 日 (火)	午後 7 時 00 分 ～ 午後 8 時 00 分	両 津 地 区 公 民 館 3階 和室 2・3
6月 10 日 (火)		
6月 17 日 (火)		
6月 24 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

- ★申込期限 5月12日(月)～5月23日(金)まで
- ★定 員 20人程度(先着順)
- ★参加料 1,200円(初回の教室時にご持参ください)
※ 65歳以上の方は参加無料
- ◆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

●申込み・問い合わせ先●

両津地区公民館 ☎ 27-4181 / FAX 27-2632

申込書は両津地区公民館内にあります。公民館まで来られない場合は、電話やFAXでのお申込も可能です。ご連絡お待ちしております。