

リセットヨガ教室

座ったポーズから立つポーズまでゆっくり行って日々の疲れをリセット
心も身体も健やかに整える自分時間を過ごしましょう

日 程 10月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)

時 間 午後7時00分 ~ 午後8時00分

場 所 両津地区公民館 和室2・3

(佐渡市役所両津市民センター3階)

講 師 吉田 かなえ (YOGA studio Light)

教室参加について

- ★なるべく開催回数の半数以上、参加できる方
- ★申込期間 9月10日(木)～9月24日(木)まで
- ★定 員 20名(定員を超えた場合は前期(6月に開催)を受講されていない方を優先し、なお超えている場合は抽選とさせていただきます)
- ★参 加 料 1,200円(初回の教室時にご持参ください。
※65歳以上の方は受講料が無料になります)
- ★持 ち 物 動きやすい服装、バスタオル1枚、飲み物
※お持ちの方はヨガマットを持参ください

申込み・問い合わせ先

(両津地区公民館 電話 27-4181・FAX 27-2632

MAIL kr-kyoi@city.sado.niigata.jp)

電話やFAX、メールにてお名前、年齢、ご住所、電話番号をお知らせください。