

ヨガ体験講座

募集

— ヨガを始めてみませんか？ —

ゆったりした気持ちで呼吸を整えて体を整えていきます。

初心者の方には取り組みやすい運動の一つです。さあ、ヨガ体験に出かけましょう。

疲れた体をリフレッシュしません

日時：6月9日（水） 10:00～10:50（予定）

講師：水野 祐未 さん

場所：久々利地区センター 2階ホール

定員：15名（先着順）

参加費：無料

持ち物：運動のできる服装・フェイスタオル・
ヨガマット（無い方は貸し出します。）・
水分補給の飲み物

※マスクは必ず着用のこと。

申込締切：6月2日（水）まで



お問合せ・お申込みは窓口又は、お電話にて Tel64-1120

男性の方も大歓迎です！