

リラックス Yoga ヨーガ

～春夏の部～

5月27日、6月10日、24日、7月8日、22日

(全5回 毎回水曜日)



受講料
無料

季節の変わり目、ヨガで体調を整えましょう

- 【時間】 午前10時～11時
- 【会場】 西部文化センター(西部公民館) 2階 研修室
- 【講師】 黒岩 あずさ さん
- 【定員】 市内在住の方 25名
- 【持ち物】 ヨガマット、またはバスタオル、飲み物
- 【申込み】 5月12日(火)午前9時から受付開始



健康づくりポイントの
対象事業です

お申込み・お問い合わせ **西部公民館**
電話0269-23-1024(平日)午前9時～午後5時