

リラックスヨーガ

～秋冬の部～

9月30日・10月14日・
11月11日・25日・12月9日

(全5回 毎回水曜日)

受講料

無料

季節の変わり目、ヨーガで体調を整えましょう



Yoga

【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】 8月21日(金)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