

美野里公民館 手づくり講座

心と体が リラックスするヨガ



講師 湯原 竜也氏 (ヨガインストラクター)



受講生 一人一人に
寄り添いながらヨガを行います
周りの人と比べることなく
自分自身が
リラックスできるヨガを行います

■ 日 程 令和6年10月24・31日(木)

■ 時 間 13:30~15:00

■ 場 所 農村環境改善センター

■ 申込期間 令和6年9月18日(水)~9月28日(土)

※月曜日・日曜日・祝日を除く 受付時間 9時から17時

■ 定 員 8名(先着順) 市内在住・在勤・在学の方対象

■ 受講料 800円※お釣りのないようにご用意ください。

■ 持ち物

ヨガマット・汗拭きタオル・飲み物・動きやすい服装

■ 申込方法 電話または窓口 2次元コード

※希望者が少数の場合には開講できないことがあります

※受講料は当日お支払いください。

Web 申込なら

24時間受付できます

■お問い合わせ・申込先■

農村環境改善センター(中台559)

☎ 0299-49-1011

