



のための ゆるヨガTime



7月 3.10.17.24.31日(木)

全5回 午後7時～8時半 ※最終日9時まで

場所：ゆらてく 多目的ホール

受講料：無料

定員：女性30名

※妊娠中の方は参加できません

持ち物：お水, ヨガマット, ハンドタオル

申し込み期限：6月24日(火)



講師：石川さゆり
(YogasutudioVRIKSHA)

アシスタント：川上さやか

全身をほぐし呼吸を意識しながら心と体を整える
初心者から経験者まで参加できる講座です。

【お申し込み方法】

- ・お申し込みはお電話か申し込みフォームをご利用ください
- ・応募者多数の場合は抽選となります (申し込みフォーム)
- ・受講決定したかたのみにお電話いたします



生涯学習文化振興センター

ゆらてく ☎ 098-923-1571 (平日9時～17時)

