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