

ヨガ教室

5回コース
参加費 無料

深呼吸を通じて、体の内側からコンディションを整えられるのがヨガの良いところです。ヨガのポーズによって、今まで使われていなかった筋肉をほぐし、無理のない動きでボディラインを整えていきませんか？

春に向けて、めざせ！ 美ボディ!!

1回目 2月9日(土)

2回目 2月23日(土)

3回目 3月2日(土)

4回目 3月16日(土)

5回目 3月23日(土)

●時間 10:30~11:30

●5回とも参加できる方を優先します。

会場:千代田中央公民館

定員:15名(先着順)

持ち物:バスタオル1枚・飲み物

ヨガマット(持っている方のみ)

講師:井上郁美さん(千代田地域在住)

※動きやすい服装でお越しください。

初心者
男女問わず
大歓迎!
託児有!

申込期間:1/18(金)~2/7(木) 8:30~17:00 土日は除く

申込先/問合先 千代田中央公民館

(電話)72-2249(IP)050-5812-2249

※来館、電話どちらでも申込みできます。

☆託児をご希望の方へ☆

- ・子どもさんの持ち物には記名をお願いします。
- ・おむつ、飲み物等、必要なものはご持参下さい。