

コンディショニング ヨガ講座2

生涯学習
ガイドブック
掲載中!

受講者募集



コンディショニングヨガ は、
リンパの流れを良くして、全身を
無理なくほぐしていきます。

まずは運動不足の方、試してみ
ませんか。

心と身体のリフレッシュ&癒
(いや)しを体感してみてください。

5/11 (木) 5/25 (木)

6/8 (木) 6/22 (木)

7/6 (木) 5回コース

時間 19:30 ▶ 20:45

会場 塩井小学校
体育館

講師

てるよ

佐藤晃代氏

ヨガインストラクター

参加費 200円 (初回にご持参下さい。)

対象 成人一般

定員 60人

持ち物 フェイスタオル、内ズック、
飲み物 (水、お茶、スポーツ飲料など)、
ヨガマット (またはバスタオル)

運動できる服装

申込先

受付中ですのでぜひお申込み下さい。締切日は5/9(火)です。

塩井コミュニティセンター TEL 22-5380 FAX 21-6929

電話かFAXでお申込下さい。名前と住所、電話番号をお願いいたします。TEL受付/9:00~17:00 (土9:00~12:30)