

岩津市民センター講座

ヨガ講座

ヨガを通じて心と身体を健康にして日々
の生活に元氣とハリをあたえませんか？

爽やかな季節に
なりました♪
体にいいこと
はじめませんか？



日時

5/29(木) 13:30~15:30

6/18(水) 10:00~12:00

場所

岩津市民センター 2階 体育集会室

定員

30 人(両日参加できる方優先の先着順)

※定員になり次第締め切りとなります。

教材費

無料

持ち物

ヨガマット(お持ちでない方は貸し出します)
汗拭きタオル、飲み物

講師:藤原 希恵氏

筋トレ、笑いヨガ、ストレッチ
瞑想法等盛りだくさんの
講座です!!



お申込み

岩津市民センターへ

Eメール・電話または直接来館して

●氏名(ふりがな)

●住所

●電話番号

●講座名「ヨガ講座」を伝えてください。

メールアドレスはこちら↓



お問合せ・お申込み 岩津市民センター

TEL:0564-45-2512

E-mail:iwazu.shimin@city.okazaki.lg.jp

受付時間:9:00~21:00(月曜休館)

但し日曜・祝日は9:00~17:00