

岩津市民センター講座

# 気らくにヨーガ

ヨガを通して、心・呼吸・体を整えます!

いくつになっても自分の足で元気に歩けるからだをつくりましょう!!



ヨガがはじめての方 OK♪ 気軽にはじめませんか?



日時

4/6(日) ・ 4/20(日)

各日 13:30~15:00

場所

岩津市民センター 2階 体育集会室

教材費

無料

定員

30人(先着順※両日参加できる方優先)

※定員になり次第締め切りとなります。

持ち物

ヨガマット(1回100円で貸出できます)・飲み物・タオル



講師:小出 久美子氏

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「気らくにヨーガ」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