

令和8年度 南部市民センター 講座

ナイトヨガ

週の真ん中、疲れた心と体をリセット。
深い呼吸とやさしい動きでからだを整え、
心地よい眠りへつなげていきます。

日 時 9/29、10/6、13 (火) 午後7時～8時30分

会 場 南部市民センター (シビックセンター内) 3階 体育集会室

募集人員 15人 全3回出席可能な方

講 師 山下 弓佳 氏

受講料 300円 × 3回 (900円/1人)

持ち物 ヨガマット (またはバスタオル)・タオル・飲み物 など

締 切 9月15日 (火) 応募者多数の場合抽選

申込方法 Eメール、電話、または直接来館

〈必須項目〉 ①講座名 ②氏名(ふりがな) ③電話番号 ④〒住所

※Eメールの件名は「ナイトヨガ」をお願いします。

お問い合わせ先 南部市民センター

メールアドレスはこちら↓



電話 0564-51-1579 / Eメール nanbu.shimin@city.okazaki.lg.jp

岡崎市羽根二丁目2番地2 火曜～土曜9時～21時 日曜・祝日9時～17時 月曜休館