



はじめての ヨガ講座



ゼロからはじめる、やさしいヨガ講座。
運動不足の方、体の硬い方、そうでない方、
大歓迎！！

10月13日、27日

火曜日
＜午後1:30～3:30＞

講師：牧原 結々 氏

※受講料
300円／回

- ※場 所 六ツ美市民センター 2階 体育集会室
- ※持ち物 タオル、水分補給の飲物など、運動しやすい服装
あればヨガマット（バスタオル可）
- ※対象者 18歳以上の方
- ※募集人数 **20名**＜応募者多数の場合は抽選＞
※市内在住、2日とも参加可能の方優先
- ※申込方法 **10月2日（金）**までに
来館・Eメール・電話で、お申し込みください。

※E-メールには

- ①講座名（はじめてのヨガ）
 - ②氏名（ふりがな） ③電話番号 ④住所
 - ⑤参加希望日
- をご記入の上送信してください。
- ☎（0564）43-2510
Mail：mutsumi.shimin@city.okazaki.lg.jp



メールアドレス