

4月にご案内しました「やさしいヨガ教室」
日程が近づいてまいりましたので再度お知らせします。
9月～12月 月1回(第2木曜)開催 全4回
11月は天候が良ければ、きららビーチでビーチヨガを予定!



初心者さん向け

やさしいヨガ教室

- ・日 時: 9月10日・10月8日・11月12日・12月10日(木)
10:00～11:30
- ・場 所: 本山地域交流センター 交流室・きららビーチ
- ・講 師: ヨガインストラクター 山縣 イミ子 先生
- ・受講料: 無料
- ・準 備: ヨガマットまたはバスタオル
汗拭きタオル、飲み物
- ・定 員: 20名

※運動のできる服装でお越しください。



申込・問い合わせ先: 本山地域交流センター 電話 88-2001

メールでのお申込みはこちらから

件名: ヨガ教室申込

本文: 氏名、住所(自治会名)、連絡先、年齢を入力の上、送信してください。

