

はじめてのヨガ体験

—夏に向けての体づくり—

ヨガで
心も体もスツキリ
リフレッシュ！



日時 : 7月18日(金) 25日(金)
8月1日(金)
10時30分～11時30分

場所 : プラザ萬象和室

講師 : 『フィットネスインストラクター』
寺川 章代 氏

対象 : 市内在住、在勤、在学で
全3回参加可能な方

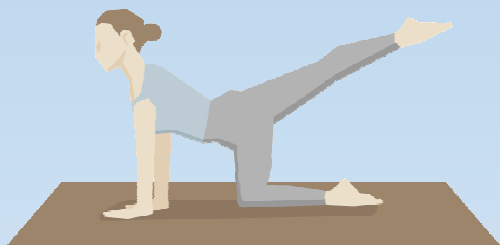
定員 : 10名(先着順)

受講料 : 無料

持ち物 : ヨガマット (なければ大きめのバスタオル)
飲み物、タオル



申込フォーム



申込み : 申し込みフォーム

申込期間 : 6月24日(火)正午～7月11日(金)

問い合わせ: 生涯学習課 Tel 25-8318