

初めての方でも大丈夫！

ヨガ 教室



2週連続の講座となりますが、どちらかだけの参加も可能です

日程：1回目 8月17日（日）

2回目 8月24日（日）

時間： 午前 10 時 30 分～正午

場所： 陽光台公民館 大会議室

参加費：無料

講師： ヨガインストラクター 望月美香先生

持ち物：飲み物、タオル

（ヨガマットは公民館でも用意しています）

服装： 動きやすい服装

申込： 7月8日（火）～ 先着 20 名

公民館窓口、お電話、QR コードで ➡

初心者向けのヨガ教室です！

老若男女問わず参加可能

みんなで楽しく

体を動かしましょう！

QRコード（インターネット）

