



ヨガ教室



～心も身体もリラックス・リフレッシュしましょう！～

★日 時・・ **10月17日(金)**
10:00～11:00

★場 所・・小鷺河地区公民館 研修室

★講 師・・Fitness Ja-んぐる 宮脇 奈緒子さん

★参加費・・500円

★持ち物・・タオル・飲み物（水分補給用）

★定員・・・25名（先着順）

ヨガマットをお持ちの方はご持参ください

★参加申し込み・・10月16日（木）までに公民館へ

～お知らせ～

毎月第3金曜日にヨガ教室を開催します。

次回は11月21日(金)です。初めての方もお気軽にご参加ください。

詳しくは公民館にお問合せください。

運動のできるゆったりとした
服装でおいでください。



お申し込み・お問い合わせ

小鷺河地区公民館

☎84-2054・FAX84-2060