



ヨガ教室



★日 時・・**3月21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・・3月20日(木)までに公民館へ

～お知らせ～

今年度こわしがわ健康講座『ヨガ教室』最後となりました。
初めての方もお気軽にご参加ください。男性の方大歓迎です。

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