



# 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・・ **7月18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・・7月17日（木）までに公民館へ

～お知らせ～

※次回第2金曜日 **8月8日(金)**です。

参加者の方はお間違えのないようお越してください。

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