



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・・・**8月8日(金)**
(8月は第2週金曜開催です)
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・・・8月7日(木)までに公民館へ

～お知らせ～

今年度は毎月第3金曜日にヨガ教室を開催します。

次回は9月19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。年間申込も受け付け中です。

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