

ヨガ開放

日頃の心身の疲れをヨガでリセットしませんか。
体幹を強化し新陳代謝を上げ、
ヒーリングによるリラクゼーション効果も期待できます。
どなたでもご参加ください。申し込み制です。

日時： 第2金曜日 午後7時～8時
(8月を除く)
場所： 辻堂公民館 3階ホール
講師： ヨガインストラクター 塩見 祐也氏
定員： 20人(先着) 但し、中学生以下は保護者同伴
費用： 無料
持ち物： 飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

実施日	申し込み開始日(午後0時30分から)
4月14日(金)	4月7日(金)
5月12日(金)	<u>5月8日(月)</u>
6月9日(金)	6月2日(金)
7月14日(金)	7月7日(金)
9月8日(金)	9月1日(金)
10月13日(金)	10月6日(金)
11月10日(金)	<u>11月2日(木)</u>
12月8日(金)	12月1日(金)
2024年1月12日(金)	1月5日(金)
2月9日(金)	2月2日(金)
3月8日(金)	3月1日(金)

申し込みは

平日午前8時30分から午後5時まで(申し込み初日は午後0時30分から)
電話または来館で受け付けます。

申込み・お問い合わせ 辻堂公民館 0466(34)9151

・車での来館はご遠慮ください。



この事業は、市議会における予算の議決を前提としています。