

—講座の詳細—

リラックスヨガ教室

講師：林 葵 先生

呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせることで心身の緊張をほぐします



期 間	4月～11月（全7回）8月除く 基本第3金曜日 13：30～14：30
日 程	4/17、5/15、6/19、7/17、9/18、10/16、11/20
会 場	板津地区体育館（駐車場あり）
対 象	一般
定 員	20名
受講料	市民（市内在勤・在学者を含む）1,400円 市外の人 2,800円
持ち物	運動しやすい格好、室内ズック、タオル、飲み物（水分補給） ヨガマットがあればご持参ください

- ・状況により日程変更または中止の場合があります。
- ・受講料は小松市在住・在勤・在学の方 200円/回（子ども 100円/回）
それ以外の方 400円/回（子ども 200円/回）
- ・受講料は初回時に全回数分を一括でお支払いいただきます。
- ・お申込みをキャンセルされる方または欠席される方は板津公民館までご連絡ください。
- ・教室の様子を写真等に記録して各種広報に掲載させていただく場合があります。

小松市立板津公民館

〒923-0034 小松市長田町ル 146 板津地区体育館内

Tel 0761-23-7747

[休館日] 日曜・月曜・祝日

板津公民館ホームページ

