

リラックスヨガ教室

週末午後のひとときを日常から少し離れて自分時間に！
セルフマッサージをしながらヨガで心も体も整えます

実施日	土曜日 15:30～16:30							
場 所	安宅小学校 和室							
講 師	大田垣 美菜子 先生							
受講料 (年間)	2,400円							
	初回の4月19日 土曜日に一括集金します。 欠席等による受講料の払い戻しはできませんのでご了承ください							
持ち物	運動しやすい恰好、タオル、飲み物 ヨガマット（バスタオル可）							
開催予定日 (年12回)	1	4月19日	4	7月26日	7	10月25日	10	1月17日
	2	5月17日	5	8月30日	8	11月8日	11	2月7日
	3	6月28日	6	9月27日	9	12月6日	12	3月7日

- ・都合により教室の開催を変更する場合があります。
- ・受講にあたり、当日の体調を確認のうえご参加ください。
- ・講座の様子を写真に記録して、HPや館報に掲載させていただく場合があります。
予めご了承ください。

※欠席の場合は事前にご連絡ください（不在の際は留守電をお願いします）

市立安宅公民館 （TEL/FAX） 2 2 - 5 7 6 4