

—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	4/18、5/16、6/20、7/18、 9/19、10/17、11/21
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	1,400 円（1 回 200 円×7 回）
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。
・受講料は初回時に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