

健康ヨガ教室

睡眠の法則とヨガを組み合わせたメニューのほか、呼吸・姿勢・瞑想を合わせて心身の緊張をほぐし血行を促進します

実施日	第1・3火曜日 9:30~10:30							
場 所	西部地区体育館							
講 師	河津 智恵香 先生							
受講料 (年間)	3,200円							
	初回の4月7日 火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。ご了承ください							
	※受講料について 小松市在住・在勤・在学の方は、1回あたり200円(子ども100円) それ以外の方は、1回あたり400円(子ども200円)							
持ち物	運動しやすい恰好、室内シューズ、タオル 飲み物、ヨガマット(バスタオル可)							
開催予定日 (年16回)	1	4月7日	5	6月2日	9	10月6日	13	12月1日
	2	4月21日	6	6月16日	10	10月20日	14	12月15日
	3	5月12日	7	9月1日	11	11月10日	15	1月19日
	4	5月26日	8	9月15日	12	11月17日	16	2月2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) 22-5764