

姿勢改善！ゆるりヨガ

知らず知らずにしみついた姿勢を改善しませんか？！
正姿勢を意識しながらヨガに取り組むと姿勢改善はもちろん、血の巡りが良くなり、冷え性、肩こり、首こり等が緩和され、免疫力が高まります。

対 象 一般

定 員 22名

会 場 第一地区コミュニティセンター 2階 ホールA

実 施 期 間 4月～12月（全16回）

基本 第2・4月曜日 13:30～14:30

受 講 料 3,200円（1回200円×16回）

初回の4月21日 月曜日に集金（現金一括払い）いたします。

（初回をお休みされた場合、2回目以降に全回数分の受講料をお支払いください。）

欠席等による受講料の払い戻しは出来ませんのでご了承ください。

持 参 ヨガマット（バスタオル可）・水筒等・汗拭きタオル・軽運動できる服装

講 師 深山 りま 先生

日 程

4月21日（第3週）	7月14日 28日	10月 6日（第1週） 20日（第3週）
5月12日 26日	8月 4日（第1週） 25日	11月10日 17日（第3週）
6月 9日 23日	9月 8日 22日	12月 8日

※お申込をキャンセルされる方・やむを得ず欠席される方は、電話・メールにてご連絡ください。

※開催が困難な状況等によっては、ご案内の内容変更または開催が延期・中止となる

場合があります。お知らせは原則メールとさせていただきますが、緊急のご案内は（突然の体調不良等）、
全ての方へ行き届かない場合はご了承ください。

※教室の様子を写真・動画に記録して、各種広報活動等に使用させていただく場合がありますので、
予めご了承ください。

※水分補給が必要な場合は、水筒等をご持参下さい。

【問合せ先】 ☎923-0811 小松市白江町ツ108-1

小松市立第一公民館 担当:中西

☎ 23-2414（第一地区コミュニティセンター内） ✉ daiichi-k@city.komatsu.lg.jp

