

R5年 鉢形公民館 健康づくり教室

No.2 ☆気分爽快 ストレッチ ヨガ 教室開催☆

☆お友達とお子さんとみんな一緒に参加できる。☆

ヨガの世界をちょっとだけ体験 逸原先生によるストレッチヨガです
ぜひ体験してみてください。

教室場所 : 鉢形公民館

日時 : 令和5年7月30日(日曜日)

時間 : 午前10時開始 お昼くらいまで

参加募集人員 12名ほど

☆「ストレッチ ヨガ」の魅力を逸原先生が楽しく教えてくれます☆

服装 動きやすく軽スポーツのできるスタイル

室内履き、ヨガマット(公民館で用意もできます) タオル

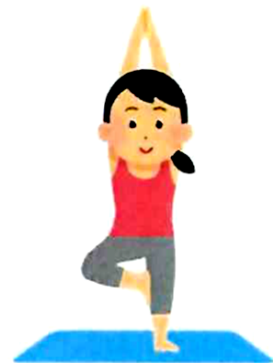
参加料 100円/人(小学生は無料) 飲物、保険代含む

☆講師紹介

逸原先生(鹿嶋市在住)

毎週公民館でヨガ教室を開催しています

ヨガインストラクターです



申込先 鉢形公民館

TEL 0299-90-3430 またはQRコードから

健康づくり教室係

(締め切りは開催日の7日前ぐらいです)

次回は8月27日(日) 食育教室です。

今年度は全講座出席でささやかな景品 GET できますヨ-



↑こちらからも申込みます