

# 回覧

全くヨガ経験のない初心者の方  
向けの教室です。興味がありつつ  
今まで参加する機会がなかった方に  
特におすすめです！

／ 初心者向け ／

# ヨガ教室

## 参加者募集

参加費  
無料

各回定員  
**10名**  
(申込先着順)

### 開催日時

|     | 2回1セット                 | 時間                             |
|-----|------------------------|--------------------------------|
| 第1回 | 9月 5日(木)<br>9月26日(木)   | 午後1時30分～午後3時00分<br>(受付1時20分～)  |
| 第2回 | 10月10日(木)<br>10月24日(木) | 午後1時30分～午後3時00分<br>(受付1時20分～)  |
| 第3回 | 11月13日(水)<br>11月27日(水) | 午前9時30分～午前11時00分<br>(受付9時20分～) |
| 第4回 | 12月 5日(木)<br>12月11日(水) | 午前9時30分～午前11時00分<br>(受付9時20分～) |

### 申込方法

**7月17日(水) 8時30分**よりご予約を開始いたしますので、  
お電話にて健康づくり課(保健センター) ☎0493-56-5330へ  
お申込みください。※定員になり次第受付を終了します。

### 対象

2回1セットの日程でご参加いただける18歳以上の町民の方  
※たくさんの方にご参加いただくため  
**年度内に1度(2回1セット)**の  
参加に限らせていただきます  
※月をまたいでの参加はできません

### 服装等

- ・運動のできる服装
- ・タオル・飲みもの持参
- ・ヨガマット貸し出し有

### 会場

滑川町保健センター 2階研修室

### 講師

ヨガ講師 **柳田 友紀** 先生

お申し込み  
お問い合わせ先

健康づくり課(保健センター) ☎0493-56-5330