

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25日(木) 9月29日(月)	午後1時30分～午後3時00分 午後1時30分～午後3時00分
第2回	10月 2日(木) 10月10日(金)	午後1時30分～午後3時00分 午前9時30分～午前11時00分
第3回	11月 6日(木) 11月14日(金)	午後1時30分～午後3時00分 午前9時30分～午前11時00分
第4回	12月 4日(木) 12月12日(金)	午後1時30分～午後3時00分 午前9時30分～午前11時00分

申込方法

8月18日(月) 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