

平城公民館
健康づくり教室
ヨガ教室

健康な体づくりを始めてみませんか？初心者も大歓迎！



新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、日程を中止または延期する場合があります。

3月15日 火 19:00～20:00

- 腰痛改善
- 血行促進
- 今月のヨガ

申込締切：3月9日

4月19日 火 19:00～20:00

- 股関節ほぐし
- むくみ解消
- 今月のヨガ

申込締切：4月13日

5月24日 火 19:00～20:00

- 肩こり改善
- 疲労回復
- 今月のヨガ

申込締切：5月18日

参加費

無料 (3回)

持ち物

マスク・飲み物・タオル
・ヨガマット(あれば)

※当日は運動のしやすい服装でご参加ください。
※ヨガマットをお持ちでない方は、参加申込み時にお伝えください。公民館で準備します。

定員

18人 (先着)

ヨガ講師

イスヨガインストラクター
野田恵子先生

場所

平城公民館 (交流室)
愛南町御荘平城2123-1 Tel. (5) 72-1011

お申込み・問い合わせ先

平城公民館 (平城交流センター) Tel.0895-72-1011

受付時間：平日 8:30～17:15 (土日・祝日は受付できません)