

参加費
無料

力強い健康なカラダを作る

パワースタイル



ヨガ教室



立って行うポーズが中心の運動量が多いヨガです。
呼吸法を行いながら心身を調節し、筋トレ効果や
体を引き締める、なども期待できます。

※両日とも、同じ内容です。

日時 ①12月9日(木) ②12月16日(木)

※各日 10:00~11:30

場所 ①沼間小学校区コミュニティセンター

②小坪小学校区コミュニティセンター

講師 荒竹 奈津子さん (ヨガインストラクター)

定員 各日先着 10 人 ※市内在住・在勤者

(①・②どちらか1日のお申込みになります)

持ち物 ヨガマット、飲み物、マスク(着用します)

※動きやすい服装でお越しください

申込 12月1日(水)以降、電話・ファクス・Eメールで

・お名前・ご住所・連絡先・年齢・参加希望日を

逗子市教育委員会 社会教育課へお知らせください。

※ファクス・Eメールは3日以内に返信がない場合はお問い合わせください。

【お申込み・お問い合わせ】 逗子市教育委員会 社会教育課

電話 046-873-1111(内線 524) ファクス 046-872-3115

Eメール syakaikyouiku@city.zushi.lg.jp

