

参加費
無料

体を動かして健康な生活を

リラクゼーション



ヨガ教室



冬に向けて血流を促進させ代謝をアップします。
リラックス、筋トレの効果も期待できます。
ヨガの経験がない方もぜひどうぞ。
※両日とも、同じ内容です。

日時 ①12月10日(木) ②12月17日(木)

※各日 10:00~11:30

場所 ①小坪小学校区コミュニティセンター

②沼間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)

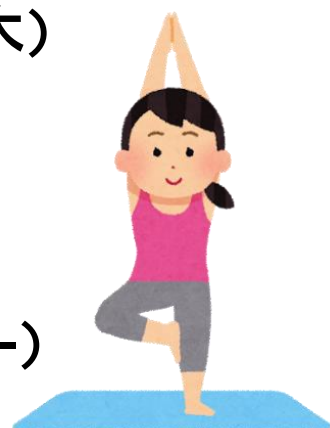
持ち物 ヨガマット(又はバスタオル)、飲み物、マスク(着用します)

※動きやすい服装でお越しください

申込 12月1日(火)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