

# ベーシックヨガ

無理なく健康維持を！

- **日程** 1月9・16・23・30日 2月6・13・27日(注:20日はお休み)  
3月5・12・19日 (火曜日) 全10回
- **時間** 【A】 9時20分～10時20分  
【B】 10時35分～11時35分
- **定員** 各20名  
応募者多数の場合は**抽選**となります  
A・Bは、センターで振り分けます
- **参加費** 5,000円(初日にいただきます)
- **持ち物** ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物、  
動きやすい服装



## ● 応募方法 ●

- ① 往復はがきに、講座名・住所・氏名・年齢・電話番号(必ず)をご記入の上お申し込みください。
- ② 来館される方は、普通はがきをお持ちになりお申し込みください。
- ③ インターネットでもお申込みいただけます。ホームページの講座・イベント⇒お申込みフォームからお申し込みください。

〒236-0021  
金沢区泥亀2-14-5  
金沢地区センター



申込フォームへ

×切 12月20日必着