ベーシックヨガ

無理なく健康維持を

- **日程**　9月30日　10月7･14･21日　11月4･18･25日
  12月2･9･16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30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、

＊動きやすい服装でご参加ください。

●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込みください。

簡単申し込み

〒236－0021
金沢区泥亀2－14－5
金沢地区センター
045-784-5860

〆切　8月20日(水)必着