

# ベーシックヨガ

## 無理なく健康維持を

**日程** 4月7・14・21・28日 5月12・19・26日  
6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
- ② 来館される方は、普通はがきをご持参ください
- ③ インターネットでもお申込みいただけます。
- ④ スマホは右の二次元コードを読み込んでください。

講座名・住所・氏名・電話番号(必ず)

※なお、返信作業上、**返信まで若干お日にちをいただきます**

しめきり3月20日必着



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

