

ベーシックヨガ

無理なく健康維持を

❁ 日程 9月8・15・29日 10月6・13・20日
11月10・17・24日 12月1日（火曜日）
全10回（9月22日・10月27日・11月3日はお休み）

❁ 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（ヨガマットのない方には貸出し可ですが、バスタオルと
マット清掃用の雑巾持参）、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し込みください。

＊返信作業上、返信まで若干お日にちを頂きます。

〒236-0021
金沢区泥亀2-14-5
金沢地区センター



簡単申し込み

8月20日(木)必着