ベーシックヨガ

無理なく健康維持を

- **日程**　1月12・19・26日　2月2・9・16日
  3月2・9・16・23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 12月20日(日)必着