

椅子を使った優しいヨガ

協力：よこすか自然生活 Ayus

椅子を使った簡単なヨガ教室です。
優しい動きで、心地よく体を伸ばしましょう！



日 程・・・1期 4/7、4/21、5/19、6/2、6/16、7/7、7/21 (7回)
2期 8/4、8/18、9/1、9/15、10/6、10/20、**11/3 (祝)**、11/17 (8回)
3期 12/1、12/15、2027/1/5、1/19、2/2、2/16、3/2、3/16 (8回)
毎月第1・3火曜日 (※5月は第3火曜日のみ)

時 間・・・10時～11時30分

募 集・・・16人抽選

参 加 費・・・1期4,200円(7回分)、2期・3期4,800円(各8回分)

持 ち 物・・・ヨガマット・汗拭きタオル・飲み物
※ヨガマットをお持ちでない方はバスタオルをご持参ください。

応 募 方 法・・・①往復はがきに、講座名、〒住所、氏名(ふりがな)、電話番号を明記の
うえお申込み下さい。
②直接来館される方は、通常はがき(85円切手を貼って)をお持ちに
なりお申込み下さい。
③インターネットでのお申込みも可能です。
ホームページの「講座・イベント」申込みフォームからお申込み下さい。
下記のQRコードを読み込むとアクセスが簡単です。
※2期目以降の申込は窓口にお問合せください。

締 切・・・**3月20日(金) 必着**

- ※ 応募いただいた個人情報は目的以外に使用することはありません
- ※ 各期1回目実施前までのキャンセルは可能です
- ※ 途中キャンセルの場合、参加費は返却されませんのでご了承ください
- ※ 最少実施人数10人

