

ココロとからだをほぐす

はじめての方のためのヨガ教室



- 対象:20歳以上
- 定員:昼の部・夜の部 各先着20名
- 場所:総合福祉センター
- 時間:昼の部 10:00~11:00
夜の部 19:00~20:00

無料

昼の部	夜の部
令和8年5月18日(月)	令和8年5月20日(水)
6月8日(月)	6月24日(水)
7月13日(月)	7月22日(水)
8月17日(月)	8月19日(水)
9月14日(月)	9月16日(水)

こんなお悩みありませんか？

運動不足を解消したいけど、運動は苦手・・・
最近よく寝られない・・・
ヨガをやってみたいけど、体が硬い
慢性不調を改善したい
からだが重い
からだの中からキレイになりたい

●講師:シュクラヨガスタジオ



ヨガマットを
お持ちでない方
はお貸します

●申込方法【申込期間 4月20日(月) 8:30~】

電話 0495-77-4041(保健センター)

町の電子申請

〈昼の部〉

〈夜の部〉

こちらから⇒



※ どちらかしかお申込みできません

※ どちらかの部が定員に達した場合に限り、もう一方の部にもお申込みいただけます

※ 新規申し込みの方から優先的にご参加いただく場合がございます

