

春の

ヨガ教室

～初心者編～

整える1時間♪



日時：4月7日(日) 10:30～11:30

場所：モトガッコ2階ルーム2

内容

無理のないポーズと
ゆったりした呼吸で
ゆっくり
体をほぐします♪

参加費

無料

持ち物

ヨガマット
(お持ちでない方は貸出可能)
飲み物 タオル

楽しさ&うれしさ

桜♪

日頃の疲れを癒す
リフレッシュタイム♪
体の硬い方でも
お気軽にどうぞ♪

対象：男性 女性 どなたでも

(未就学児及び小学校1～3年生は、保護者と一緒に参加をお願いします♪)

定員：25名程度

申込締切：3月29日(金)まで

申込方法：石川町公民館(モトガッコ)に来館、電話、QRコード申込フォームより、
お申込みください。

氏名、住所、年齢(学年)、電話番号をお伺いします。

お申し込み・お問合せ先

石川町公民館(モトガッコ内) TEL: 0247-26-2566

