

秋のヨガ教室

～ヨガで心身のバランスを整えませんか～



日時：10月16日・30日（水）13：00～14：15

10月24日・31日（木）10：00～11：15

対象：市内在住在勤の一般成人男女

内容：初心者の方でも安心して参加できるヨガプログラム
（心身ともにリラックスできる呼吸法など）

場所：海洋センター アリーナ

定員：30人（先着順）

参加費：1回 300円

持ち物：タオル・飲み物・ヨガマット（貸出も可）

動きやすい服装・5本指ソックス（あれば）

男性の方も
大歓迎です！！

講師：小川良子 先生
・ヨガインストラクター
・柔道整復師

問い合わせ先：鶴ヶ島海洋センター

（TEL：286-7301）

申し込み：9/9（月）9時～10/11（金）17時まで
（平日のみ）

※9/9は窓口申込のみ。9/10以降電話申込も可。

