小城市公民館体験講座

楽しいヨーガ教室

●日時・会場

1	１０月１１日(金)	１９：００～２０：３０	牛津公民館　別館（２階）
2	１０月２０日(日)	１９：００～２０：３０	牛津公民館　別館（２階）

対　　象　　小城市在住の成人の方向け（小学校高学年から可）
参 加 費　　無　料
募集人員　　３０名程度　　**申込み期限：上記各日程の３日前まで**

お持ちいただくもの：タオル　飲み物　ヨガマット（※お持ちでない方はバスタオルで可）

ヨーガの効果！！

- ♪　血行が良くなり若々しく見える。
- ♪　肌がきれいになる。
- ♪　冷え症改善。
- ♪　シェイプアップ効果。
- ♪　ストレス緩和　　など。

ぜひ！ご参加ください。

○内容は初心者向けのものとなっておりますので、どなたでも参加できます。

○ムリなく楽しく活動できます。

○**動きやすい服装**でお越しください。

申込み・お問い合わせ
牛 津 公 民 館　☎３７－６１４３
三日月公民館　☎７２－１６１６
芦 刈 公 民 館　☎３７－６１４０
小 城 公 民 館　☎７３－３２１５