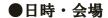


楽しいヨーガ教室



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)

小城市在住の成人の方向け(小学校高学年から可) 対 象 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。
- 〇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 237-6143

三日月公民館 272-1616

芦刈公民館 ☎37-6140

小城公民館 273-3215



