

～少し遅い時間帯の～

yoga 講座

夜7時30分開始

1日の仕事の後、家事がひととおり済んだ後に、ヨガで心も体も癒されませんか？

普段使わない筋肉もしっかり使って、のばして、心から健康な毎日を送りましょう。

講座内容

11月20日・27日 12月4日・11日

午後7時30分～9時 【各木曜日 全4回】

講師：公認ｽﾎﾟｰﾂ指導者 高橋 愛 先生

◎対象者／18歳以上の方

◎定員／20名（先着順）

◎受講料／800円

◎会場／湊公民館 2階 講堂

※ヨガマット等をお持ちの方はご持参ください。

ヨガマットを持っていない方は、ウレタンマットをお貸しします。

お申し込み

◎申込方法／11月4日（火） 午前9時から 湊公民館窓口・電話にて。

◎電子申請／右記のQRコードからも申し込みできます。

（いずれも窓口受付を優先して受け付けます）

■申し込み締め切り日／11月14日（金）



岡谷市湊公民館

〒394-0044 岡谷市湊3-8-6

Tel. 22-2300

■受付時間／9:00～17:00

■電話・窓口は、土・日・祝日を除きます。

担当／小宮山

<https://www.city.okaya.lg.jp/soshikikarasagasu/minatokominkan/index.html>

ヨガ湊

検索