

回覧

島地分館教室のご案内

初心者の方
大歓迎！

” ヨガ教室 ” —YOGA—

呼吸を中心にゆっくりとした動きを加えていくヨガです。
初心者の方でも安心して行えます。
椅子に座ったままでもOKです。
お気軽にご参加ください。
皆さんのお申し込みをお待ちしています。



○ 日 時 令和7年10月1日(水) と 11月5日(水) の2回
10時～11時 (60分)

○ 場 所 徳地地域交流センター島地分館

○ 定 員 先着10名程度

○ 対象者 島地地区在住の方

○ 講 師 奥永史恵先生

○ 参加料 1回 1,000円

○ 持参物 タオル、ヨガマット
※ヨガマットをお持ちでない方は貸し出します。

○ 申込み 島地分館 (☎54-0001) にお電話ください。
①氏名 ②自治会名 ③電話番号をお知らせください。

○ 締切り 令和7年9月26日(金) 17時



