

” 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ので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8年8月6日(木)・9月3日(木) 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 大集会室

○ 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 電話 島地分館 (☎54-0001)
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8年7月31日(金) 17時

