

講師付き開放事業【全12回】

夜 活

～ リフレッシュ ヨガ ～

みなさんで運動習慣を身につけましょう！！

申し込み不要

4月10日（金）	10月 9日（金）
5月 8日（金）	11月13日（金）
6月12日（金）	12月11日（金）
7月10日（金）	^{2027年} 1月15日（金）
8月14日（金）	2月12日（金）
9月11日（金）	3月12日（金）



講師：小野寺 マナ 氏

場所：遠藤市民センター 3階慶育ホール

時間：19:00～20:00

費用：無 料

定員：成人 20人程度（市内在住、在勤の方）

持ち物：汗拭きタオル、飲み物

（お持ちの方はヨガマット、バスタオル）

～お問合せ～

遠藤市民センター 電話：0466（86）9611

平日：8時30分～17時にお願いします。