

ヨガ開放

日頃の心身の疲れをヨガでリセットしませんか。
体幹を強化し新陳代謝を上げ、深く呼吸することで
リラクゼーション効果も期待できます。

申込みは不要です。どなたでもご参加ください。

開催予定日

4月10日(金)
5月8日(金)
6月12日(金)
7月10日(金)
8月7日(金)
9月11日(金)
10月9日(金)
11月13日(金)
12月11日(金)
令和9年
1月8日(金)
2月12日(金)
3月12日(金)

日時：原則毎月第2金曜日 午後7時～8時
(8月は第1金曜日)

場所：辻堂市民センター 3階サンキホームホール

講師：ヨガインストラクター 塩見 祐也氏

定員：25人(先着) 但し、中学生以下は保護者同伴

費用：無料

持ち物：飲み物、ヨガマットまたはバスタオル



※申し込みは不要です。直接来館のうえ受付してください。
※開始時間を過ぎると入場できませんのでご注意ください。
※駐車場には限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

お問い合わせ 辻堂市民センター 0466(34)9151

この事業は、市議会における予算の議決を前提としています。