

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、
ヒーリングによるリラクゼーション効果も期待できます。
どなたでもご参加ください。申し込み制です。

日時： 第2金曜日 午後7時～8時
(8月を除く・11月は第1金曜日)
場所： 辻堂公民館 3階ホール
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



実施日	申し込み開始日(午後0時30分から)
4月12日(金)	4月5日(金)
5月10日(金)	<u>5月2日(木)</u>
6月14日(金)	6月7日(金)
7月12日(金)	7月5日(金)
9月13日(金)	9月6日(金)
10月11日(金)	10月4日(金)
<u>11月1日(金)</u>	<u>10月25日(金)</u>
12月13日(金)	12月6日(金)
2025年1月10日(金)	<u>1月6日(月)</u>
2月14日(金)	2月7日(金)
3月14日(金)	3月7日(金)

申し込みは

平日午前8時30分から午後5時まで(申し込み初日は午後0時30分から)

電話または来館で受け付けます。

申込み・お問い合わせ 辻堂公民館 0466(34)9151



※車での来館はご遠慮ください。