

心と体のリフレッシュ!

やさしいヨガやストレッチで
体をほぐし、代謝の向上、
運動不足の解消を図ります。



日時 7月10日(金) 午前10時～午前11時30分

場所 平子公民館 集会室

講師 熊野貴子さん

定員 先着10人(市内在住・在勤の方を優先)

参加費 500円

持ち物 飲み物、フェイスタオル
(ヨガマットをお持ちの方はご持参ください)

申込場所 平子公民館 (参加費を添えて直接お申込ください)

申込期間

6月3日(水)～25日(木)

(午前9時から 土・日・祝日を含む)