

「みらい平コミュニティセンター講座」受講生募集

癒しのヨガ

究極のリラクゼーション法と呼ばれる「ヨガニードラ」を取り入れた、だれでも参加できるヨガ講座です。

心身の疲れを癒しリフレッシュしませんか。

☆講師 西脇 タツヤ

☆日時 ①9月11日(金) 19:00~20:00

②9月25日(金) 19:00~20:00

③10月16日(金) 14:00~15:00

④11月20日(金) 14:00~15:00

⑤12月4日(金) 19:00~20:00

☆対象 市内在住在勤の20歳以上

☆会場 多目的室

☆受講料 無料

☆定員 各30名



【申込み方法】

みらい平コミュニティセンター1階事務室にて受付します。

申込み用紙に希望日とその他必要事項を記入しお申込みください。

申込み用紙は事務室にあります。

定員になり次第締め切ります。

定員に満たない場合開講しないこともありますので、ご了承ください。