

「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 ①2月19日(金) 14:00~15:00

②3月18日(金) 19:00~20:00

※1回ごとの講座です

☆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。

申込み用紙に受講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。