

平成28年度「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18日(日) 19:30~20:30

☆会場 多目的室

☆対象 中学生以上の方

☆受講料 500円

☆定員 20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。

申込み〆切日：12月14日(水) ※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。