

初心者の

はじめての方も安心!

ストレッチ ヨガ入門

年齢
関係なし
どなたでも
ご参加
いただけます

心と体をゆるめて、毎日をもっと健やかに。



Q はじめてでも大丈夫?

A 大丈夫! いちから丁寧に学びます



Q 体がかたいけど大丈夫?

A 大丈夫! みんな同じです



Q 持って行くものは?

A 下に敷くタオルまたはマットです



Q 受講料は?

A 完全無料です



Q 服装は?

A 動きやすい服装でお願いします

無理のない動きで、心も体も
スッキリ! リフレッシュしませんか?

男性も歓迎!

開催日

6/4 (木)、7/2 (木)、8/6 (木)
9/10 (木)、10/1 (木)、11/5 (木)

時間

10:00~11:30

会場

緑川公民館

受講料

無料

年齢

関係なし歓迎

お申込みは
お電話で!



緑川公民館

23-2824

(月~土: 9時~正午)



当日、直接緑川公民館で
申込みもできます

はじめての方も大歓迎!

ヨガがはじめての方も、運動が久しぶりの方も
お気軽にご参加ください。

ご参加にあたってのお願い

・体調がすぐれない場合は参加をお控えください。
・水分補給用の飲み物をお持ちください。

