

令和7年度

初心者の/ ストレッチヨガ入門



初心者
歓迎

受講料
無料

年齢
関係なし

はじめてでも大丈夫？

■ 大丈夫！いちから丁寧に学びます

体がかたいけど大丈夫？

■ 大丈夫！みんな同じです

持って行くものは？

■ 下に敷くタオルまたはマットです

服装は？

■ 動きやすい服装でお願いします

受講料は？

■ 完全無料です



開催日

6/5(木), 7/3(木), 8/7(木)
9/4(木), 10/2(木), 11/6(木)

時間

10:00～11:30

会場

緑川公民館

お申込みはお電話ください

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