

ヨガ開放

日頃の心身の疲れをヨガでリセットしませんか。
体幹を強化し新陳代謝を上げ、ヒーリングによるリラクゼーション効果も期待できます。

男女問わずどなたでもご参加ください。申し込み制です。

日時： 原則第2金曜日 19:00~20:00

場所： 辻堂公民館 ホール

講師： ヨガインストラクター 塩見 祐也氏

定員： 15人（先着） 但し、中学生以下は保護者同伴

費用： 無料

持ち物： 飲み物、汗拭き用タオル、ヨガマットまたはバスタオル、マスク

実施日	申し込み
9月11日（金）	9月4日（金）12時30分から
10月9日（金）	10月2日（金）12時30分から
11月13日（金）	11月6日（金）12時30分から
12月11日（金）	12月4日（金）12時30分から
2021年1月8日（金）	12月25日（金）12時30分から
2月12日（金）	2021年2月5日（金）12時30分から
3月5日（金）	2月26日（金）12時30分から

※申し込みは、平日8時30分から17時まで、（申し込み初日は12時30分から）

電話または来館で受け付けます。

※公民館は駐車場がありませんので、車での来館はご遠慮ください。

※来館前に検温し、37.5度以上の発熱、または風邪の症状があると参加できません。

※マスク着用でご来館ください。

※マットの貸し出しは現在行っておりません。

※今後の状況次第では、予告なく中止になる場合がありますのでご了承ください。

お問い合わせ 辻堂公民館 0466(34)9151

