

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 午後7時～8時

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	申し込み開始日（午後0時30分から）
4月9日（金）	4月2日（金）
5月14日（金）	5月7日（金）
6月11日（金）	6月4日（金）
7月9日（金）	7月2日（金）
9月10日（金）	9月3日（金）
10月8日（金）	10月1日（金）
11月12日（金）	11月5日（金）
12月10日（金）	12月3日（金）
2022年1月14日（金）	1月7日（金）
2月4日（金）	1月28日（金）
3月4日（金）	2月25日（金）

※申し込みは、平日午前8時30分から5時まで（申し込み初日は午後0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。

※今後の状況次第では、予告なく条件の変更または中止になる場合
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

この事業は、市議会における予算の議決を前提としています。

