

椅子ヨガ 5~7月期 受講生募集



椅子に座って無理なくできる簡単なヨガです
※初心者の方も安心してご参加ください

日 時：5~7月の原則第1、2、3木曜日
10:30~12:00

※令和7年度から月3回の実施になります

※祝日等の関係で日程が変更になることもありますので、
詳細はセンター便りでご確認ください。

会 場：センター2階 大広間

講 師：安藤 千枝子 氏（当センターやさしいヨガ講師）

持ち物：汗拭きタオル、動きやすい服装、飲み物

定 員：30名

※申込多数の場合は、初めて申込される方を優先で抽選いたします。

※今年度の「やさしいヨガ講座」を受講している方も申込可能ですが
抽選順位は下がります。

申込期間：3月31日（月）~4月18日（金）

申込方法：センター窓口で直接お申込みください

抽 選：4月24日（木）11:00~1Fロビー

☆当選された方は、初回5月1日（木）10:30までにお越し
ください。事前の手続き等はありません。