

深呼吸からはじめるやさしいヨガ

自身のココロとカラダに向き合いながら、
身体の不調の改善を目指しましょう！

日 時 8月24日（月）

午前10時～11時

場 所 渋川公民館 講堂

講 師 村山 紗有里さん

（しぶかわスポーツクラブインストラクター）

参加費 無料

定 員 15人

持ち物 ヨガマット・バスタオル・飲み物・室内用運動靴

締切日 8月14日（金）



申込方法・・・

電話（22-0999）か、窓口へ

受付時間・・・午前8時30分～午後5時

- 定員を超えた場合は、申込期間終了後に抽選を行います。

※必ず、8/17～8/19の間に受講の可否を確認してください。

- 渋川公民館地区の方を優先とさせていただきます。
- 土・日・祝日は事務室が休みのため、申込み、確認などができません。