



今日からできる! はじめてのヨガ

心と体を整えるひとときを

3月11日(水)・18日(水) 10:30~11:30
24日(火)・31日(火) 14:00~15:00

気軽に参加できます。はじめての方、久しぶりの方、柔軟性や体力に自信がない方……どんな人でも大丈夫! ゆったりとした運動で体調を整えませんか?

講師: 福田 佳代

ヨガインストラクター歴15年。
身体を理解しながら、楽しく進めましょう。

お気軽に
ご参加ください!



対象	どなたでも
定員	10名
会場	大津公民館 大会議室
料金	1,500円(税込)/回
持ち物	ヨガマット、水、フェイスタオル
その他	動きやすい服装でお越しください
受付	大津公民館 077-526-2666 3月1日(日)10:00~より受付開始

お申込み
お問合せ

大津公民館
077-526-2666

主催 | 大津公民館

〒520-0042 滋賀県大津市島の関14番1号 FAX: 077-525-1788
休館日/月曜日・祝日・月曜日が祝日の場合は翌開館日、年末年始(12月29日~1月3日)
受付時間/9:00~21:00 *日曜日は17:00閉館
指定管理者: 株式会社ケイミックスパブリックビジネス <https://www.otsu-kaikan.jp>

▽公式HP▽

