



# 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!

<b>対象</b>	どなたでも
<b>定員</b>	10名
<b>会場</b>	大津公民館 大会議室
<b>料金</b>	1,500円(税込)／回
<b>持ち物</b>	ヨガマット、水、フェイスタオル
<b>その他</b>	動きやすい服装でお越しください
<b>受付</b>	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△

