



はじめてのヨガ

講師：中保 ユカ 先生

ゆったりと自分のペースで楽しめるヨガは幅広い年齢層に人気です。はじめての方を対象に、ヨガの基本のポーズに向けて身体をほぐしていきます。

体がかたい方や運動が苦手な方でもご参加いただけます。

- 日 時 令和4年11月8日・15日・22日・12月6日・13日
(※11/29はお休みです) 毎週火曜日 全5回
14:00~15:30
- 会 場 豊平区民センター1階 和室いこい
- 受講料 3,500円
- 持ち物 ヨガマット(なければ大きめのタオル)
動きやすい服装、タオル、飲み物
受講中はマスクの着用をお願いします
- 定 員 20名 ※15歳以上の方(中高生を除く)

【お申込み方法】

令和4年10月24日(月)から先着順で受付。

電話でのみ受付します。(9:00~17:00/土日受付可)

定員になり次第、締め切ります。

受講料は講座の初日(11月8日(火))にお支払いください。

※コロナウイルス感染症の影響により、中止となる場合がございますのでご了承ください。

■申込・問い合わせ■

豊平区民センター運営委員会(豊平区平岸6条10丁目)
電話 812-7181