



令和5年度豊平区民講座

からだ整えヨガ



ルネサンスヨガ認定インストラクター

講師 木下 美智子 氏



簡単に！無理なく！どなたでも取り組むことが出来るヨガです。

健康維持や怪我の防止、リラックス効果にも役立ち心も体も

スッキリ整えましょう！

日 時 令和6年1月15日・22日・29日・2月5日・19日

※2月12日はお休み

毎週月曜日 13:30~15:00 【全5回】

会 場 豊平区民センター 1階 和室いこい

定 員 20名 ※15歳以上の方(中・高校生を除く)

費 用 受講料3,500円 ※初日にお支払いをお願いします

持 ち 物 ヨガマット(又は大きめのバスタオル)

動きやすい服装、飲み物

申込方法 お申し込みは電話で受付します。

令和5年12月18日(月)から先着順で受付。

※令和5年12月29日(金)~令和6年1月3日(水)は休館

(9:00~17:00 / 土・日・祝日も受付可)

定員になり次第、締め切ります。

【申込・問い合わせ】

豊平区民センター 豊平区平岸6条10丁目 **電話 812-7181**