

心と体を整えるひとときを

気持ちよく動こう！

やさしいヨガ教室

「身体がかたいからヨガは無理かも…」そんな方にこそ参加してほしい、やさしいヨガ教室です。
無理なポーズは行わず、呼吸とゆったりした動きを中心に進めます。
運動が久しぶりの方、初心者の方も安心してご参加ください。



開催日時

① 6月18日 (木) 18:15~19:30

② 7月30日 (木) 18:15~19:30

場所

緑生涯学習センター 第1・2和室

対象・定員

どなたでも・各12人

参加費

1回 800円

持ち物

動きやすい服装、飲み物、タオル

申込方法

窓口・電子申請にて抽選

申込締切

① 5月28日 (木) ② 7月3日 (金)



お申し込み・お問い合わせ

緑生涯学習センター
指定管理者 シンコーグループ

☎052-621-9121

名古屋市緑区鳴海町字本町54

電子申請は
こちらから→

6月



7月

