

公民館講座

# リフレッシュヨガ

こころとからだをととのえる、  
やさしいヨガ

日時：7月7日（第1火曜）全6回 10:00~11:15

8/4・9/1・10/6・11/10・12/1

※11月のみ第2火曜日になります。

場所：大淵農村環境改善センター（アイク和室）

講師：服部秀士先生

対象：どなたでも 12名

参加費：1500円（6回分初回集金します）

持ち物：ヨガマット、飲み物、運動できる服装、タオル

申込み：6月12日（金）9:00~電子申請

お問合せ：大東北公民館（月曜休館）

電話・74-2200



申込みはこちらから→

