

初めての方向のための

参加費無料

# ヨガ体験会 全2回

こんな方向のための体験会です

- ・ヨガってどんな感じ？健康のためにやってみたいけどできるかな？
- ・大人数はどうも・・・ ・体が硬い ・運動不足

今回の体験会は最大9名の少人数なので、インストラクターと参加者との距離がとっても近く、安心して参加できます。体が硬い方や運動をしたことがない方も大丈夫です！ ご家族やお友達との参加もOKです！

開催日： **5月13日(土) 27日(土)**

時間： 10:00 ~ 11:10

場所： 宝塚市立東公民館 和室

講師： 公民館先生

西口 珠美 さん (シバナンダヨガ指導員)

定員： 9名 (先着順)

持ち物： 動きやすい服装・ヨガマット (バスタオルでも可)  
飲み物等

申込み： 4月10日(月) 10:00から

宝塚市立東公民館 窓口 または 電話にて受付

TEL 0797-89-1567 受付時間 10:00 ~ 20:00

主催  
後援

宝塚市立公民館 (指定管理者：アクティオ株式会社)  
宝塚市教育委員会

宝塚市立公民館



宝塚市立公民館ホームページ



宝塚市立東公民館



東公民館

