整体リズムヨガ教室

年齢に関わらずヨガ未経験の方でも安心して参加いただけます。体が硬くても大丈夫。この教室はラジオ体操並みの運動強度なので体力に自信がなくても参加できます。身体を動かすことで血行促進、免疫力アップ！ぜひ、お申し込みください。

対象　：　市内在住・在勤の 18 歳以上の方

日時　：　１１/１２・１１/２６・１２/１０・１２/２４・
１/１４・１/２８・２/２５・３/１１・３/１８・３/２５
各木曜日　全１０回　１０：００～１１：３０

会場　：　大久保ふれあいセンター　大会議室

定員　：　２０名（応募多数の場合は抽選）

参加費　：　無料

持ち物　：　ヨガマット又はバスタオル

講師　：　武藤典子さん（健康運動実践指導者）

申込期限10月 16日(金)

申込方法

大久保コミュニティセンター窓口、電話、市ホームページ（QR コードからも申込可）から申し込みください。
窓口・電話受付時間：8 時 30 分～17 時 00 分（日曜日･祝日休館）

申し込み･問い合わせ

大久保コミュニティセンター（橿原市大久保町 15-1）
ＴＥＬ：0744-22-1719