

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。

日時：**11/13・11/27・12/11・12/25・1/8**

1/22・2/12・2/26・3/12・3/26

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**

講師：**武藤典子さん(健康運動実践指導者)**

参加費：**無料**

対象：**市内在住・在勤の成人**

定員：**20名(応募多数の場合は抽選)**

※抽選の場合、初めての方を優先します

持参物：**ヨガマット又はバスタオル**



申込期限 10月10日(金)

申込み方法

令和7年10月10日(金)までに①大久保コミュニティセンター窓口 ②電話 ③市ホームページ(QRコードからも申込可)から申し込みいただけます
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

〒634-0061 大久保町15-1 大久保コミュニティセンター
TEL：0744-22-1719

