

体力づくり講習会

開催日時・内容

Aコース: 11月18日、25日、12月2日 火曜日

椅子を使用するヨガを行います

Bコース: 12月9日、16日、23日 火曜日

立ってヨガを行います

(各コース全3回) 10時～11時30分

会場 くすのき荘3階 多目的ホール

定員 各コース: 25人

費用 無料

講師 川上ユカリ氏 (ヨガインストラクター)

持ち物 ヨガマット (バスタオル)・汗拭きタオル
スポーツタオル (汗拭きと兼用でも可) 飲み物



申込み

令和7年11月10日(月)～15日(土)の開館時間内に

本人がくすのき荘へ10日は窓口のみ受付 先着順

11日(火)以降定員に満たない場合は電話申込み可

先着順

になりました