

# 視聴覚ライブラリー運動教室

## 金曜日 やさしいヨーガ

呼吸法と簡単なポーズで心と身体のバランスを整えます。

開催時間：10時15分～11時15分

講師：花嶋 薫 定員：20名

開催スケジュール



=事前受付日



=開催日

令和4年10月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

令和4年11月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

令和4年12月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

令和4年9月1日から受付方法を変更しました。

〈受付方法〉 電話による事前申込み TEL:048-984-1888

受付日：開催前日の木曜日

受付時間：12時30分～20時00分 ※定員に達し次第、受付終了

〈参加費〉 500円/1回

〈持ち物〉 飲み物・汗拭き用タオル・ヨガマットやバスタオル等

〈注意事項〉・キャンセル待ち受付、当日申込受付は行いません。

・体調がすぐれない場合は、ご参加をお控えください。

・新型コロナウイルス感染対策にご協力をお願いします。

〈開催場所〉

視聴覚ライブラリー 4階 多目的室

駐車場のご用意はありません。

〈申込み・お問い合わせ〉

市民交流センターおあしす

TEL:048-984-1888

