






# ヨガ教室

-  講師：木許 祐美代 先生
-  定員：50名
-  学習日：年10回 第1月曜日ほか
-  時間：13:30~15:00  
(イス+マットヨガ)
-  会場：中央公民館 3階 講堂



ヨガマット・ボールは各自持参、ソフトトレーニングボール23cm ヒロウン(株)  
又は、ピラティスボール200 (20cm) H-9345Bトーエイライト(株)をご用意ください。

月	学習日	月	学習日
4		10	7
5	20	11	11
6	3	12	9
7	1	1	20
8	休講	2	3
9	2	3	3

### 《申込み方法》

下記の申込用紙に必要事項をご記入の上、尾鷲市立中央公民館までお申込みください。  
電話申込も受付しております。  
※申込は先着順とさせていただきます。又、日程や内容等変更となる場合があります。

### 《お問い合わせ》

〒519-3616 尾鷲市中村町10-41 尾鷲市立中央公民館  
TEL：0597-22-0001 / FAX：0597-22-0080

----- 切り取り線 -----

## ヨガ教室 申込用紙

※申し込み締切日：令和6年4月8日（月）～5月10日（金）

ふりがな 氏名		年齢	
住所	〒 -		
電話番号			