

ヨガ教室

- 講師：木許 祐美代 先生
- 定員：50名 程度
- 学習日：年10回 第1月曜日ほか
(下記日程のとおり)
- 時間：13:30~15:00
(椅子+マットヨガ)
- 会場：中央公民館 3階 大会議室



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	2
5	29	11	13
6	19	12	4
7	3	1	8
8	休講	2	5
9	4	3	4

※日程や内容等が変更となる場合があります。

《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。

《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

※申込期間：令和5年4月5日(水)~5月8日(月)

ふりがな 氏名		年齢	
住所	〒 -		
電話番号			