

# 夜

# ヨガ教室

ヨガと瞑想で  
心と身体をリセット  
しましょう！

ヨガのいろんなポーズや  
呼吸法と瞑想を行います。

参加費  
無料

【時間】

19:15 ~ 20:15

【場所】

尾鷲市立中央公民館  
3階講堂

10月

1日	8日	15日
22日	29日	

定員：50名

申込期間：令和7年9月 5日（金）8:30~  
9月12日（金）17:00まで

講師：大川 由美子さん

持ち物：飲み物・ヨガマット

電話・窓口及び右QRコードからお申込み可能です。  
今回は「抽選制」となっており、9月16日（火）に当落選の結果を  
メール及び電話にて連絡いたします。

【お問合せ・申込先】尾鷲市立中央公民館 ☎0597-22-0001  
Eメール：syougai@city.owase.lg.jp



【申込QR】

きりとり

## 夜ヨガ教室 申込書

住所	〒		
ふりがな 氏名			
電話番号		年齢	
メールアドレス			