

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

《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・QRコードでの受付もしております。

※申込は抽選とさせていただきます。なお、発表はHP及び中央公民館にて4月30日(木)~5月8日(金)まで掲載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 ☎ 0597-22-0001

----- 切り取り線 -----

ヨガ教室 申込用紙

※申し込み締切日：令和8年4月3日(金)~4月24日(金)

ふりがな 氏名		年齢	
住所	〒 -		申し込み用QR 
電話番号			