

# 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～

- 講師：大川 由美子 先生
- 定員：50名
- 学習日：年10回 毎週水曜日
- 時間：19：15～20：15
- 会場：中央公民館 3階 講堂
- 持ち物：ヨガマット・飲み物



月	学習日	月	学習日
4		10	
5	20・27	11	
6	3・10・17・24	12	
7	1・8・15・22	1	
8		2	
9		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・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 -----

## 夜ヨガ教室 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			