

講師付き開放事業【全10回】

夜活

～リフレッシュ ヨガ～

みなさんで運動習慣を身につけましょう！！

6月 14日(金)	11月 8日(金)
7月 12日(金)	12月 13日(金)
8月 9日(金)	2025年 1月 17日(金)
9月 13日(金)	2月 14日(金)
10月 11日(金)	3月 14日(金)

申し込み不要



講師：小野寺 マナ 氏

場所：遠藤公民館 3階ホール

時間：19:00～20:00

費用：無 料

定員：成人 20人程度 (市内在住、在勤の方)

持ち物：汗拭きタオル、飲み物 (お持ちの方はヨガマット、バスタオル)

～お問合せ～

遠藤公民館 電話：(86) 9611

平日：8時30分～17時