



東 部 市 民 セ ン タ ー

ス ト レ ッ チ ヨ ガ

開催日時

火曜日

10:00~10:50

6月2・9・16・23・30日

7月7・14・21・28日

講師：中野

参加料金：600円

開催場所：東部市民センターホール

定員・対象年齢：20名・16歳以上

持ち物：ヨガマットもしくは大き目の
バスタオル

呼吸とともにポーズをとり、気持ち
よくカラダを伸ばしましょう。

お問い合わせ 東部市民センター TEL 047-391-3701



当日申し込みで
お気軽参加