

おやしヨガ

あなたもできます がんばらない! 無理をしない!
ゆったりとした時間を体験してみませんか



日 程：1月24日(日)

時 間：10:00~11:30

場 所：社会教育センター 音楽室

対 象：市内居住・通勤する40歳以上の男性

定 員：15人(先着順)

参加費：500円

持 物：運動しやすい服装、ヨガマット又はバスタオル、飲み物、参加費
(但し部屋での飲食はご遠慮いただいております。ホールなどをご利用ください)

講 師：村上 誠さん(ヨガインストラクター)

申込期間 1月5日~19日 必着

問い合わせ

市立社会教育センター 072-368-0121
大阪狭山市菜葉木2丁目306-4