

「はじめての yoga」

経験者も未経験者も歓迎です！！

ヨーガのポーズで普段使うことのない筋肉を動かし、深い呼吸でストレスケアしましょう。

○日 時 令和7年 9月30日(火)

10月 7日(火)

10月21日(火)

10月28日(火)

午前10:00～12:00

○場 所 印旛公民館 大会議室

○定 員 20名(先着順)

○対 象 市内一般成人 お子様連れや男性も OK

○持ち物 バスタオルまたはヨーガマット

(お好みで汗拭きタオル、飲み物)

※動きやすい服装でお越しください。(タイツ不可)

○申込み 9月2日(火)から14日(日)までに下記の問い合わせ先へ電話、または二次元コードから。

○問合せ 印旛公民館 TEL0476-98-0427

https://apply.e-tumo.jp/city-inzai-chiba-u/offer/offerList_detail?tempSeq=47534

