

R3 年度 前期 ゆったいヨガ

開催日… 4月～7月の金曜日 全8回(月2回)

【第1・第3金曜日】 Aコース

4/2・16 5/7・21 6/4・18 7/2・16

【第2・第4金曜日】 Bコース

4/9・23 5/14・28 6/11・25 7/9・30

時 間… 両コースとも 13時～13時45分

※途中入室はご遠慮下さい。

会 場… 奈良地区センター 体育室

講 師… 栗山 直美さん

対 象… 青葉区在住の成人一般

(お子様連れ不可・車での来館不可)

定 員… 50名(応募多数の場合抽選)

**※当番制で終了後に清掃・体育室の用具のセッティングをして
いただける方。**

参加費… 各3,000円(保険料含む)

持ち物… 動きやすい服装 ヨガマット 飲み物 タオル
着替え(必要な方のみ)

※マスク着用必須、体調が優れない時は参加をご遠慮ください。

申込方法… 往復ハガキかメールに「講座名・希望コース
・住所・氏名・ふりがな・電話番号・年齢・性別」を
明記して送付または、自分の宛名のみ記入した返信用
ハガキ(63円)を持って受付でお申し込みください。

メール宛先：nara-kouza@jcom.zaq.ne.jp **3/22 必着**