

Night ヨガ

～ゆったり、わたし時間～



6/16(mon)

am9:00～

申込開始



【講師】

福島 亜里沙 さん

【日 時】 7/19・26、8/2・9・16・23 (全6回)

いずれも 土曜日 19:00～20:00

【会 場】 金古南足門公民館 2階 会議室

【内 容】 初心者向けのヨガ体験 【費 用】 無 料

【定 員】 およそ 10 人(市内在住の成人の方)

【持ち物】 動きやすい服装、ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル

【主 催】 金古南足門公民館 ☎ 027-373-0409

※未就学児を同伴しての講座参加はできませんのでご注意ください



地域の **Instagram** アカウント
「**金古南足門情報局**」
ぜひフォローしてくださいね😊

多目的トイレ1か所(1階)
全ての個室にサニタリーボックスを設置
しております。
女性用ナプキンのご用意もあります。