

公民館フィットネス

女性限定！ ヨガ未経験者大歓迎！

女性向けヨガ教室を月に3回程度開催します。
お家に帰ってからも実践できる簡単なヨガのポーズと
ストレッチを行います。
身体と心をほぐし、整えて毎日を健やかに過ごしましょう！



講師 久保田早希さん

赤ちゃんと産後のママのためのヨガの先生として津南町で活動中。
今回は、多くの女性に向けての活動を展開。



12月～1月のご案内

12月

5日(火)午後、17日(日)午前、19日(火)午後

1月

9日(火)午後、14日(日)午前、23日(火)午後

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

時間(受付開始15分前から)

- ・午前の部10:00～11:00
- ・午後の部14:30～15:30

会場：津南町公民館(文化センター)
3階 和室

持ち物：ヨガマット(バスタオル可)

- ・動きやすい服装でお越しください。
- ・実施なしの際にはご連絡いたします。

料金：3回券2,500円

新規参加者は初回無料です！

(※ただし3回券を購入してくださる方に限りです)
(※1回ごとの参加は1,000円になります)

定員：8名

(※先着順、応募3名未滿実施なし)

◆お申込み◆

開催日の前日までに町文化センター窓口またはお電話にて
お申込みください(右QRコードも可)

☎：025-765-3134



主催 津南町公民館