



ヨ

ガ



心と身体のリフレッシュやストレス解消を目的  
としたヨガです♪

日頃の疲れや運動不足解消のきっかけに、  
ぜひ参加してください。



**日 時** 10月13日（祝・月）13:30～15:00

**講 師** こじま よしこ  
**児島 良子**さん (中部公民館 定期利用団体『新婦人ヨガ』 講師)

**参 加 費** 300円（当日集金） **場 所** ふれあいプラザ 2階 集会室

**定 員** 20人（申し込み順） **対 象** どなたでも

**申込み** 9月9日（火） 9:00から（定員になり次第終了）



★ 動きやすい服装で参加してください。

▼ 電子申請 申込みフォーム ▼

★ ヨガマットを持参してください。（大きめのバスタオルでも可）



\* 申込み・問合せ \*

**中部公民館**（ふれあいプラザ内）

（※ 9:00～17:00 月曜日休館）

☎: 0562-54-1535 FAX: 0562-56-2911

✉: ko-chu@city.chita.lg.jp

窓口、電話、FAX、電子申請の  
いずれかでお申込みください。

（電子申請後、3日を過ぎても  
返信がない場合は、必ず電話で  
お問い合わせください。）

