

# 屋内こども広場の フィットネス

## アクティブヨガ～初級～



ヨガが初めての方、  
久しぶりに体を動かす方大歓迎！  
自分の身体と向き合う時間を過ごしましょう

### 12月4日(木) 10:00～11:00

申込期間：11月6日(木)10時～11月10日(月)12時 窓口または電話にて受付

※講座にご参加いただける方のみ申込開始日より1週間前後にご連絡いたします

対 象：18歳以上※高校生は保護者の同意が必要です

定 員：10名

参加費：500円

※キャンセル料は開催日前日から全額頂戴いたします

※保育代含む / 要申込(保育対象1歳～未就学児) / こども1人増えるごとに250円頂戴いたします。

持ち物：水分補給のための飲み物、ヨガマット、タオル

※動きやすい服装でお越しください

会 場：シリウス3階 多目的室



講師  
渡邊 勢子先生

【申込み・お問い合わせ】TEL:046-259-7592

天候や交通機関等の状況により中止・延期となる場合がございます。  
ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。