

yoga! yoga! yoga!



10月16日(木)

10:00～11:00	産後トレーニングヨガ	飯野 ともみ先生
11:30～12:30	アクティブヨガ	渡邊 勢子 先生
14:00～15:00	骨盤ストレッチ	Mayo 先生

申込期間：9月17日(水)10時～9月21日(日)12時 窓口または電話にて
※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：各10名

参加費：500円/各回

※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人増えるごとに追加料金250円頂戴いたします

持ち物：水分補給のための飲み物、タオル、ヨガマット(骨盤ストレッチは不要)
※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

【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。

〒242-0016 神奈川県大和市大和南一丁目8番1号 大和市文化創造拠点
小田急江ノ島線・相鉄本線 大和駅から徒歩3分

シリウス 3階屋内こども広場
<https://www.yamato-bunka.jp/>