

# yoga! yoga! yoga!



## 10月16日(木)

|             |            |          |
|-------------|------------|----------|
| 10:00～11:00 | アクティブヨガ 初級 | 渡邊 勢子 先生 |
| 11:30～12:30 | アクティブヨガ 中級 | 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/>