

日曜文化教養講座

リラックスヨガ講座

～初級編～

9/20
(日)

はじめての方にもおすすめ。

心と体をほぐすリラックスヨガ。

始めてみませんか？

日時：令和2年9月20日（日）14：00～

場所：三浦造船佐伯図書館 2階 多目的ホール

講師：井上 和美氏

定員：10名（先着順）※お申込が必要です！

参加費：500円（保険料含む）

必要な物：ヨガマットまたは大きめのバスタオル
タオル（汗拭き用）、飲料水

※2時間前には食事を済ませておきましょう。

※動きやすい服装でお願いします。

※香りの強いものは身につけず、マスクの着用をお願いします。

お問い合わせ：三浦造船佐伯図書館 TEL 0972-24-1010