

体力づくり講習会

椅子を使用するなど、色々なヨガを行います

開催日時

Aコース：5月26日、6月2日、9日 月曜日

Bコース：6月16日、23日、30日 月曜日

(各コース全3回) 10時～11時30分

会場

くすのき荘3階多目的ホール

定員

各コース：25人

費用

無料

講師

川上ユカリ氏(ヨガインストラクター)

持ち物

ヨガマット(バスタオル)・汗拭きタオル
スポーツタオル(汗拭きと兼用でも可)飲み物



申込み

令和7年5月11日(日)～17日(土)の開館時間内に
本人がくすのき荘へ(電話可)(応募多数の場合は抽選)

結果問い合わせ期間 21日(水)～23日(金)本人が開館時間内にくすのき荘へ