

ヨガ(春)

1. 年齢 高崎市在住の18歳以上の方

2. 実施日 令和6年4月13日(土) ～ 6月8日(土) 計8回

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回
4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8

※5/4(土)休み

3. 時間 10:30～12:30(2時間)

(遅刻しそうな場合でも、焦らず、慌てず、急がず事故のないよう到来館してください。)

4. 費用 無料

※4/13(土)までに、はがきを持参の上、受付をしてください。

5. 会場 高崎青年センター 3階 講堂

6. 準備品 動きやすい服装、汗拭きタオル、ヨガマット、飲み物

7. 講師 大和田 洋子 先生

8. その他

★発熱や体調不良等の場合は参加をご遠慮ください。

- ・館内は土足禁止です。上履きまたはスリッパを持参してください。
- ・参加者以外の見学(お子様の同伴など)はご遠慮いただきます。
- ・ご不明な点がある方は、青年センターまでご連絡ください。

高崎青年センター

住所: 高崎市台新田町314

TEL: 027-346-0251