

中央公民館だより

イスヨガ教室

今回の教室は、運動強度を高くして実施します。
身体をしっかりとストレッチしたい人向けの**少しハード**な
プログラムとなります。

[日 時]

令和6年6月6日（木）、20日（木）

PM 7:00 ~ PM 8:00

*事前申し込みを6月5日（水）までに行ってください。

*定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

[会 場] もみじホール(会議室2)

[講 師] 佐藤 早代 先生

[定 員] **35名**

[持ち物] 首にかけられる長さのタオル

水分補給用の飲み物

[服 装] 運動のできる服装

[注 意] 今回は、昼間に開催するプログラムよりも、しっ
かりと運動したい方に向けた内容となっていますの
で、ご自身の体力や体調等に十分ご配慮のうえ、申
し込みをお願いいたします。

参加無料

お問合せ
申込先

上野原市教育委員会
社会教育課 社会教育担当

☎62-3409