

ゆったいヨガ



ヨガをして新鮮な空気を身体いっぱいに取り込んで白血球を増やし、免疫力を高め、心も身体もほぐしましょう。



木曜日 全3回 10:00~11:30

- ☆会場 下諏訪総合文化センター1階 軽体育室
- ☆対象 下諏訪町内在住・在勤の方
- ☆講師 土田 香里 先生
- ☆定員 15名（定員に達し次第締め切ります。）
- ☆受講料 100円（保険料）
- ☆持ち物 水分、動きやすい服装、タオル、ヨガマット
- ☆申込方法 ①下諏訪町公民館（下諏訪総合文化センター内）の窓口にて直接申し込む。
②代筆にて申し込む。※受付初日（5/12）の午後1時00分より可能。
③電話で仮予約する。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、講座内容の変更および中止となる可能性があります。

※受付初日（5/12）は電話での仮予約を受け付けておりませんので、直接窓口までお越しください。

※申込み方法のいずれも、土日祝日は受付ができませんのでご了承ください。

5月12日（水）午前9時30分より受付を開始します。



☆申込み・問合せ☆
下諏訪町公民館
（下諏訪総合文化センター内）
TEL：28-0002