



令和7年度 大成地域公民館 市民学校



夜

の講座です!!空いた時間に!お仕事帰りや学校帰りにいかがですか?



心と身体をゆるめるじかん



マインドフルネスヨガ



お仕事、勉強、家事、育児で疲れていませんか?

ヨガで自律神経を整え心身ともにリフレッシュ!60分で心と身体をととのえましょう!

★日時 ①10/2(木) ②10/9(木)
③10/23(木) ④10/30(木)

19:30~20:30

★場所 大成地域公民館 TEL 951-9049

★講師 出張ヨガ講師 大竹 沙紀 先生

★持ち物 ・上靴(運動シューズ)・フェイスタオル・飲み物・ヨガマット(無いときはお貸しします。)

★受講料 800円【10/2(木)に集金】

★受付 8/25(月)9:00 ~ 9/20(土)17:00まで

★定員 20名(定員を超えた場合は抽選。結果は抽選に外れた方のみに電話でお知らせします。)

★申込方法 ①公民館窓口または電話で受付【FAX不可】

(申込書は公民館窓口に準備してあります。)

②郡山市オンライン申請サービスより



申込QRコード



令和7年度「マインドフルネスヨガ」参加申込書

No.

住所		事業の写真等を公民館HPやインスタに掲載することに同意します	はい・いいえ
フリガナ氏名		ヨガマット	有・無
電話		男・女	歳

個人情報の取扱いについては、個人情報保護法に基づき、本講座のみに利用し、それ以外の業務では利用しません。