



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?



姿勢改善



猫背・腰痛・肩こりを改善しましょう

★開催日

①	7/20 (木)	19:00~21:00
②	7/27 (木)	19:00~21:00
③	8/ 3 (木)	19:00~21:00



★場 所 大成地域公民館 TEL 951-9049

★先 生 日本コンディショニング協会認定インストラクター 大河原 里美 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 【7/20(木)に集金します。】

★受 付 7/3(月)9:00~公民館に置いてある参加申込書に記入の上、
公民館窓口までお申込みください。【電話可】【FAX 不可】



★締 切 7/15(土) 定員20名になり次第、メ切とさせていただきます。



大成地域公民館QRコードからもご覧いただけます。

講座が中止、変更になる場合がありますのでご了承ください。

お問合せ:大成地域公民館 TEL951-9049