



桐生市青年講座「ヨガ体験講座」

参加者募集のお知らせ

桐生市立青年の家では、ヨガ体験講座を開催します。体と心が喜ぶヨガを体験してみませんか。

- 日 時 令和5年10月12日（木）、19日（木）全2回
両日ともに午後7時～9時
- 場 所 桐生市立青年の家 講堂
- 対 象 市内に居住または勤務・通学する18歳以上の両日参加できる人
- 講 師 曾根 住子さん（インド中央政府公認 ヨーガインストラクター）
- 参加費 無料
- 服 装 動きやすい服装、裸足でヨガ体験を行うので必要があれば5本指ソックス
- 持ち物 体の下に敷くマットまたはバスタオル2枚、タオル、飲み物
- 定 員 15名（定員になり次第、締め切ります）
- 申込み 令和5年9月12日（火）～9月29日（金）に青年の家（TEL47-2186）へ



【問い合わせ】
子どもすこやか部青少年課青少年係
担当 下山
TEL 0277-47-2186