

初心者も歓迎！

ヨガ体験講座

身体の正しい使い方を学び、自分で整える方法を身につけませんか？
身体が固くても大丈夫！ポーズにこだわらず、丁寧な解説を聞きながら、
身体の変化を感じてみましょう。

- ◆ 日時：令和8年6月29日(月) 午後2時～4時
- ◆ 場所：相生公民館2階 講堂
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 定員：15人(先着順)
- ◆ 対象者：市内に在住、在勤、在学する成人



- ◆ 講師：曾根 住子 先生
[インド中央政府公認 ヨーガインストラクター]

◆ 持ち物・服装：

- ヨガマット または 厚手のバスタオル
- タオル
- 飲み物
- 動きやすい服装
- 必要があれば5本指靴下(裸足でヨガを行うため)

◆ 申込み・問合せ：

6月9日(火)～6月22日(月)

土日を除く 午前8時30分～午後5時15分

相生公民館の窓口または電話(☎53-9494)で受け付けます。

※ 先着順、定員になり次第、締め切ります。



◇ 講座風景を撮影した写真は、ホームページや報道関係等に掲載する場合があります。

キ リ ト リ

令和8年度

相生公民館成人講座 ヨガ体験講座

氏名	年齢	住所	電話
	歳	桐生市	