

はじめての ヨガ教室

ヨガは自分と向き合う時間です。何歳からでも始められ、
年齢を重ねても継続して行えるのが魅力です。
当講座はその始めの一步にぴったりの、**基礎から学べる教室**です。



11月5日～12月10日
(月曜日・全5回) 11/12を除く

時間 17:15～18:15
対象 16才以上
定員 30名
参加費 2,500円



性別・体型・柔軟性
問わずご参加いただけます

～心・身体ともにスッキリとする感覚をご体感ください～

会場	目黒区立八雲体育館 2F体育室
講師	大前 裕子 氏
日程	平成30年11月5日～12月10日【月曜日】※11月12日を除く
参加費	2,500円(保険料等)
対象	16歳以上
定員	30名(定員を超えた場合は抽選となります)
参加方法	①講座名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号・FAX番号 ⑤年齢、在勤・在学は名称・所在地をご記入の上、往復はがき・目黒区ホームページ・FAXまたは、直接窓口にてお申込ください
申込期間	平成30年9月15日(土)～10月15日(月) 必着
持ち物	運動しやすい服装・屋内シューズ(靴の裏が生ゴムか白、またはノーマーキングラバーのもの)・飲み物・タオルなど
申し込み お問い合わせ	八雲体育館 〒152-0023 目黒区八雲1-1-1めぐろ区民キャンパス内 TEL:03-5701-2984 FAX:03-5701-2985
目黒区 ホームページ	http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html