

# カラダを整えヨガ

心身のバランスを整えしなやかな身体作りを目指したい方にオススメです。



<講師>  
中村インストラクター  
(月曜日リラックスヨガ講師)

令和6年7月3日～7月31日

毎週水曜日/全5回 12:15～13:15

【申込期限】令和6年6月22日(土)必着

会場：八雲体育館 2階 体育室

参加費：2,500円

定員：40人 (定員を超えた場合は抽選。結果は当選者のみのご連絡。)

対象：16歳以上

【申込方法】「講座名」「住所」「氏名(ふりがな)」「電話(FAX)番号」「年齢」をご記入の上、目黒区ホームページ・はがき・FAX、または直接窓口にてお申し込みください。

\*区外在住で在勤・在学の方は、名称・所在地をご記入ください。

八雲体育館・宮前公園庭球場の スポーツ教室・講習会申し込み



【持ち物】 運動しやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット (無料貸出あり) など

目黒区立八雲体育館

〒152-0023 目黒区八雲1-1-1 めぐる区民キャンパス内

TEL : 03-5701-2984 FAX : 03-5701-2985