

# 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。



**6月2日～6月30日** (水・全5回)

**時間** 13:30～14:30

**対象** 16歳以上

**定員** 10人

**参加費** 2,500円

**場所** パーシモンホール リハーサル室



～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	パーシモンホール 地下1階 リハーサル室
講師	中村 晃子 氏
日程	令和3年6月2日～6月30日【水曜日】
参加費	2,500円（保険料等）
対象	16歳以上
定員	10人（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	令和3年4月15日（木）～5月20日（木）必着
持ち物	運動しやすい服装・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	<a href="http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html">http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html</a>