

青空ヨガ

めぐろ区民キャンパス内の芝生公園で行う初心者歓迎のヨガ教室です。
対象は小学生以上ですのでご家族での参加も可能です。
新型コロナウイルスの影響で、体を動かす機会が減っているこの時期こそ、
青空の下、ゆったりした呼吸とポーズでリフレッシュしましょう。



5月16日（日曜日）

時間 11:00～12:00

対象 小学生以上

定員 30人

参加費 無料



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	目黒区民キャンパス内 公園広場
講師	中村 晃子 氏
日程	令和3年5月16日【日曜日】 ※雨天中止
参加費	無料
対象	小学生以上
定員	30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6日（木）必着
持ち物	運動しやすい服装・飲み物・汗拭きタオル、ヨガマットまたはバスタオル
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