

# リフレッシュ・ヨガ

## 定期講座 特別体験

初めての方大歓迎♪  
硬くても大丈夫！  
やさしくヨガを楽しみましょう

定期講座を申し込む前に  
一度体験してみませんか？

ヨガは体を動かすだけのエクササイズではなく、ゆったりとした呼吸を感じながら行うインド発祥の歴史ある健康法です。

### 3月4日(日) 10:00~11:30

講師：星加 香代子 先生

場所：中央公民館 和室

料金：500円(当日集金)

対象：18歳以上

持ち物：汗拭きタオル

お茶や水などの飲み物

ヨガマット(お持ちの方のみ)

申込み締切：3月3日(土) まで

定員：18名(先着順)

申込方法：申込用紙に必要事項をご記入の上、総合カウンターへ持参してください。

(お電話での申し込みも可)

主催・お問合せ：0863-31-3711(中央公民館)

〒706-0011 岡山県玉野市宇野 1-38-1

天満屋ハピータウンメルカ2階

玉野市立図書館・中央公民館

住所	〒		
名前		年齢	
電話番号			

受付日
受付番号