

大人のための ゆったりヨガ講座

無理をしない、ゆっくり、ゆったりとしたヨガを楽しみに
来てみませんか？

日時： 5月15日（水）13：30～15：00

場所： 芹田公民館 講堂

講師： 小島 美奈子先生

持ち物： 手ぬぐいサイズのタオル（体操に使います）
飲み物・あせふきタオル
ヨガマット（無い方は大きめのバスタオル）

定員： 20名

参加費： 無料

申込方法： 4月24日（水）9：00～電話受付開始

講座風景等を公民館ホームページへ掲載させていただきます。ご了承ください。

長野市立芹田公民館

〒380-0928 長野市若里2-8-18

電話 026-228-3659 FAX026-462-1010

芹田公民館
ホームページ



駐車場には限りがあります
～ 公共交通機関・自転車・徒歩などでお越しください ～