



マンスヨガ

(全3回)

運動不足気味の皆さん！ ゆったりとした動きのヨガで体の隅々までリフレッシュしてみませんか！

日時 6月14日・21日・28日(土)

午前10時～正午

会場 清水テルサ 5階リハーサル室

(清水区島崎町)



初心者歓迎

募集人員 成人男子 18人

参加費 500円 (全3回分)

申込方法 : 5月12日(月)9:00～電話で岡生涯学習交流館へお申込みください。

(申込順)

持ち物 : ヨガマットまたは大き目のタオル、汗拭きタオル、水分補給飲み物

問合わせ

〒424-8701

静岡市清水区旭町 6 番8号

岡生涯学習交流館 仮設事務所

☎054-354-1350 FAX054-354-1373