

ヨガ講座

ヨガを使って心と体をほぐしてみませんか？
初めての方もお気軽にご参加ください！

【日時】 **12月5日(日)** 2部制

(※内容は1部2部とも同じです。)

1部：13:00～13:40

2部：14:30～15:10

★お子さまを連れての参加を
希望される方はご相談ください。

【場所】 稲荷山図書館 2階会議室

【講師】 ネリヨガインストラクター 篠津 悠依(いかだつ ゆい)氏

【対象】 一般(中学生以上)

【定員】 各回 **10名** (申込先着順)

【持ち物】 ヨガマット (又は厚手のバスタオル)
汗拭きタオル・飲み物

【服装】 動きやすい格好

【申込方法】 **11月14日(日)** より、
カウンターまたは電話にて受付します。

ネリヨガインストラクター
Yui (篠津 悠依)



マスクの着用をお願いいたします。

新型コロナウイルスの影響により、中止する場合があります。

当日は検温を実施させていただきます。当日の体温と健康状態によりましては
参加を見合わせていただくことがありますので、予めご了承ください。

問い合わせ：練馬区立稲荷山図書館 電話 03-3921-4641