

令和5年度成人講座

かんたん！楽しい！ ひもとし教室



腰・お腹にゆるーく巻くだけでOK！それでだけではない体が楽に動き出す！

日時：令和6年2月7日（水）・21日（水）

3月6日（水）（全3回シリーズ）

10:00～11:30（90分）

場所：赤塚市民センター ホール

講師：古谷 久生子（ふるや くみこ）先生

参加費：500円（教材費）

募集人数：15名（先着順）

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル・飲み物・

体を締め付けない服装（デニム不可）きつい下着は避けてください。

申込方法：令和6年1月10日（水）～1月22日（月）

午前8：30～午後5：15まで

参加費を添えて赤塚市民センター窓口へお申し込みください。

（電話でのお申し込みはできません。）

※ 定員になり次第締め切らせていただきます。

※ 材料準備の為締め切り後のキャンセルにつきましては原則として返金は致しません。

お問い合わせ 赤塚市民センター ☎ 252-4090

住所

氏名（ふりがな）

電話番号