

令和7年度第1回成人セミナー

参加費
無料

リフレッシュヨガ

～心身共にリフレッシュしませんか？～

凝りをほぐして癒しの
リラクゼーション

●日時 令和7年10月20日(月)

10:00 ～ 11:30

●場所 大場市民センター

●講師 ヨガインストラクター

江橋 京子 先生



男性の方も是非!

●定員・・・15名(水戸市内在住の成人の方)

●持ち物・・・ヨガマット又は大判バスタオル、フェイスタオル、飲み物等

●服装・・・動きやすい服装

●募集期間・・・令和7年9月8日(月) ～ 9月19日(金)

●申込み・・・窓口又は電話にてお申し込み下さい。
※定員になり次第締切りとさせていただきます。

●問合せ先・・・水戸市大場市民センター ☎ 029-269-1006