

令和8年度 上大野定期講座 新規開講

いすヨガ教室

定期講座に新しい教室が誕生します！

椅子に座ったり、椅子を支えにしながらおこなうヨガです。
体力や柔軟性に自信が無い方や膝や腰に不安にある方でも
気軽に参加できます。運動不足解消にいかがですか？



開講日 令和8年5月7日(木) 14時～15時30分

毎月第1・3木曜日(8月は休講)

会場 上大野市民センター ホール

講師 大貫 佳子 先生

対象 成人の方

募集定員 20名(先着順)

会費 年会費 10,000円(開講日に納入)

*受講者数により、会費の変更が生じることがあります。

*途中退会する際は、場合により返金できないことがあります。



持ち物 上靴・汗拭きタオル・水分補給用の飲物

運動のしやすい服装でご参加ください。

申込方法 市民センター窓口へ直接お申込みください。

受付期間 令和8年4月7日(火)～4月21日(火)

受付時間:平日9時～17時

注)電話での受付はいたしません。

※定員になり次第、受付終了します。



☆定期講座は受講者のみなさまによる自主運営になります。役員選定の際は、
ご理解とご協力をお願いいたします。

問合せ 水戸市上大野市民センター

TEL 029-221-4994