

春のヨガ教室

～初心者編～



日時

2026年 4月5日(日)
10:30~11:30

整える1時間

場所

モトガッコ 2階 ルーム2



日頃の疲れを癒す

リフレッシュタイム♪

内容

無理のないポーズとゆったりした呼吸で
ゆっくり体をほぐします♪



持ち物

ヨガマット (お持ちでない方は貸出可能)
飲み物 タオル

参加費

無料

対象

男性 女性 どなたでも

(未就学児及び小学校1~3年生は、保護者と一緒に参加をお願いします!)

体のかたい方でも
お気軽にどうぞ!

定員

25名程度

申込締切

3月27日(金)まで

申込方法

石川町公民館(モトガッコ)に来館、電話、申込フォーム
よりお申し込みください。
氏名、住所、年齢(学年)、電話番号をお伺いします。

お申し込み・お問い合わせ

石川町公民館(モトガッコ内)

TEL:0247-26-2566

申込フォーム

