

【第16講座】

毎週火曜日開催

①6火曜日のやさしい ストレッチ & ヨガ教室

やさしいストレッチとゆったりヨガで、体調改善！
基本から、ストレッチとヨガを丁寧に教えます。
センターで一番人気の講座です。

7/6, 13, 20, 27
8/3, 10, 17, 24, 31
9/7, 14, 21 (全12回)



講師
石崎 亜矢子先生

時間
15:00～16:00

場所
小山市立生涯学習センター
ギャラリー

持ち物
お持ちの方はヨガマット(なければバスタオル)、
スポーツタオル、水分補給、運動しやすい服装

申込方法
6月5日(土)10時より電話・FAX・センター受付にてご
予約承ります。定員を超えた場合、抽選となります。

定員
25名
参加料
12回 4,800円

開講初日の1週間前までに、お支払が無い場合はキャンセル扱いとなります。
お支払後のキャンセル(払戻し)は、開講初日の前日までにお申し出ください。

お申込み・お問い合わせ

TEL 0285-22-9111

FAX 0285-22-9116

小山市立生涯学習センター

小山市中央町3-7-1(ロブレ6F)

【ホームページ】<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/oyama-center/>

【フェイスブック】<https://www.facebook.com/oyama.center/>

