

ヨガ&ピラティスレッスン♪ 〜体も心も整う！〜

①8/9 [土]・②8/23[土]

9:30 ▶ 10:30

受付は9:00～

場所：平川市文化センター1階 和室

18歳以上の方
各日先着10名

講師：青森県ヨガ&ピラティスインストラクター
さゆり 氏

参加無料

お申込み

①はヨガがメインの入門編～初心者向け講座♪

②はピラティスがメイン!初心者～経験者まで楽しめます♪

① 7/19[土] ▶ 8/5[火]

② 7/19[土] ▶ 8/19[火]

電話 または 申込フォーム から
お申込みください [※電話は火～土のみ]

電話 0172-44-1221

どちらか1日のみの参加も大歓迎!!

○服装・持ち物○

動きやすい服装、水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル
ヨガマット ※お持ちでない方は講師から貸し出し可

お問い合わせ

平賀公民館（平川市文化センター内）

電話：0172-44-1221 FAX：0172-44-8780

メール：hira-kouminkan@city.hirakawa.lg.jp

電話でのお問い合わせは 9:00～17:00（火～土）※休館日除く

申込フォームや最新の情報は
ホームページに掲載しています▶

