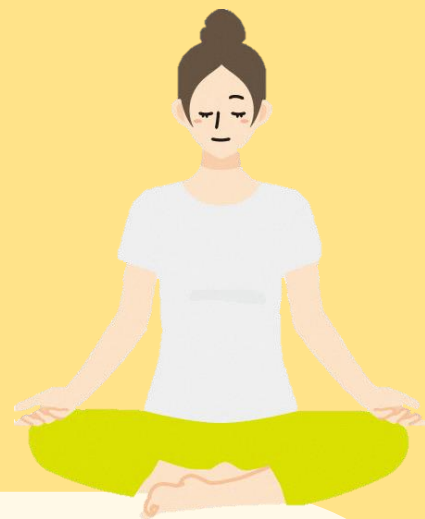


心と体を整える やさしいヨガ教室



日頃の疲れをヨガでリフレッシュしませんか？難しいポーズはしません。
ヨガインストラクターの資格を持つ方がサポートするので、初心者の方も安心です！

日 時

- ① 令和8年 1月26日（月） 10:30～12:00
② 令和8年 2月9日（月） 10:30～12:00

場 所

平川市役所第2庁舎 ふれあい交流室

定 員

各回30人

対 象

市内在住の20歳以上の方

講 師

市スポーツ協会スタッフ

持ち物

飲み物、タオル、ヨガマット（貸出無料）

※動きやすい服装でお越しください。ヨガは裸足で行います。

その他

- ・ 両日参加のほか、どちらか一方のみの参加も可能です。
- ・ 人工関節が入っている方は、事前に医師へご相談ください。

【申込み・問合せ先】

平川市子育て健康課健康推進係

電話 0172-55-5819（直通）

WEB申し込み
はこちら



参加費
無料