

講師付き開放事業【全10回】

夜 活

～ リフレッシュ ヨガ ～

みなさんで運動習慣を身につけましょう！！

6月13日（金）	11月14日（金）
7月11日（金）	12月12日（金）
8月 8日（金）	^{2026年} ※1月16日（金）
9月12日（金）	2月13日（金）
10月10日（金）	3月13日（金）

申し込み不要

※1月9日（金）から 16日（金） に変更

講師：小野寺 マナ 氏

場所：遠藤市民センター3階ホール

時間：19:00～20:00

費用：無 料

定員：成人 20人程度 （市内在住、在勤の方）

持ち物：汗拭きタオル、飲み物（お持ちの方はヨガマット、バスタオル）



～お問合せ～

遠藤市民センター 電話：0466（86）9611

平日：8時30分～17時