

# リラックスヨガ

ご夫婦、親子、カップルで、お一人でもOK、  
ゆったりとした時間の中でヨガの動きを  
楽しんでみませんか



11月13日(日) 10:00~11:30

場 所：社会教育センター 音楽室

対 象：どなたでも

定 員：20人(先着順)

参加費：500円 (1回)

持 物：運動しやすい服装、ヨガマット又はバスタオル、飲み物、参加費  
(但し部屋での飲食はご遠慮いただいております。ホールなどをご利用ください)

講 師：村上 誠さん(ヨガインストラクター)

申込期間： 10月24日(月)~11月5日(土) 必着

問い合わせ 市立社会教育センター 072-368-0121  
大阪狭山市菜葉木2丁目306-4