

アクティブシニアの ヨガ教室

～目指せ!! マイナス10歳♡～

【開催日程】

	第1クール(全8回)		第2クール(全8回)
①	令和4年5月12日(木)	①	令和4年10月13日(木)
②	令和4年5月26日(木)	②	令和4年10月27日(木)
③	令和4年6月9日(木)	③	令和4年11月10日(木)
④	令和4年6月23日(木)	④	令和4年11月24日(木)
⑤	令和4年7月14日(木)	⑤	令和4年12月8日(木)
⑥	令和4年7月28日(木)	⑥	令和4年12月22日(木)
⑦	令和4年8月4日(木)	⑦	令和5年1月12日(木)
⑧	令和4年8月25日(木)	⑧	令和5年1月26日(木)

【開催場所】 北島町老人福祉センター
(集会室(畳の部屋です))

【時間】 10:00 から11:00 まで

【講師】 ヨガインストラクター 早内文子氏
(全米ヨガアライアンス RYT200)

【対象者】 北島町在住の65歳以上の方

【定員】 各クール12名(先着順)

【準備物】 動きやすい服装、ヨガマット、
汗拭き用タオル、飲み物(水分補給用)

