

## 2022年度 なかの文化フォーラム公開講座

# ヨガ講座

かわかみ清美

(第三日曜日、午後1時～2時20分定員9名、年間講座)

楽しみながら身体をこちよく動かします。

講座開催日	講座内容	
4月 17日	○ ヨガを楽しむ事を一番の目標とします。  ○ 年齢を問いません。  ○ 無理なくできます。いつからでも参加可能です。	
5月 15日		
6月 19日		
7月 17日		
8月 21日		
9月 18日		
10月 16日		
11月 20日		
12月 18日		
1月 15日		
2月 26日		第4日曜
3月 19日		

○ ヨガマット持参

○ 動きやすい服装で ○ ヨガの時は満腹では行わないようにします。

---

**会場** なかのZERO西館学習室4 **参加費**: 1,000円/回/講座

**申し込み** \* 郵便 往復はがきに講座名、氏名(フリガナ)、電話番号を記入して

〒164-0001 中野区中野2-9-7、なかのZERO生涯学習課へ

\* ないせすアカデミアホームページ <https://www.nicesacademia.jp/school/>

\* 今回のお申込みは2023年3月末まで有効です

**注意事項** \* 他の講座の情報については、なかのZEROの本館内にある公開講座コーナーをご覧ください。

**問合せ先** \* 03-5340-5011(なかのZERO生涯学習課)

共催 なかの文化フォーラム

なかのZERO指定管理者

なかの文化フォーラム ホームページ : <http://nakabunka.upper.jp>