

ヨガ講座

かわかみ清美

(第三日曜日、午後1時～2時30分定員15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	16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	21日	
6月	18日	
7月	16日	
8月	20日	
9月	17日	
10月	15日	
11月	19日	
12月	17日	
1月	28日	
2月	11日	第4日曜
3月	17日	第2日曜

○ 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
10月～翌1月 本館地下2階 多目的練習室に変更

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2024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