

2023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 第2日曜
3月	17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

受
申
付
込
け
は
致
三
し
月
ま
二
す
。
日
よ
り

- 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