

2024年度 なかの文化フォーラム公開講座

全身ほぐしヨガ講座

かわかみ清美

(第四金曜日、午後3時～4時30分定員15名、年間講座)

今からできる ゆったり ヨガ

講座開催日	講座内容
4月 26日	1 音楽を流しながら身体をゆする 2 身体を少しづつ動かす 3 身体を大きく動かす 4 肩まわり、背中を動かす 5 腰まわり、両足を動かす 5分位、あお向きでくつろぎ 1～6を毎回繰り返す ●身体全部をすみずみまで、無理なく動かすことを 目標としています ●楽しみながらいつからでも参加できます
5月 24日	
6月 28日	
7月 26日	
8月 23日	
9月 27日	
10月 25日	
11月 22日	
12月 27日	
1月 24日	
2月 28日	
3月 28日	

ヨガマットを持参して下さい

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2025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

申込は3月24日から受付致します