

2024年度 なかの文化フォーラム公開講座

やさしいヨガ講座

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)

ヨガのある暮らしを

講座開催日	講座内容
4月 21日	<p>ポーズと呼吸と一緒に身体の小さな変化が ヨガの面白さにつながる</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ヨガを楽しむ事を一番の目標とします。 ○ ヨガで体のメンテナンス ○ 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 19日	
6月 16日	
7月 21日	
8月 18日	
9月 15日	
10月 20日	
11月 17日	
12月 15日	
1月 19日	
2月 16日	
3月 16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