

はじめての ヨガ体験講座

日時

9月9日(水)

10時～11時30分

会場

谷津コミュニティセンター
多目的室

講師

野村 由実氏

(千葉工業大学創造工学部教育センター准教授)



申込み

8月16日(日)午前9時～

谷津図書館カウンター・電話にて先着順

※9月4日(金)の図書整理日は電話受付のみ可能です。

対象

18歳以上の習志野市民

軽い運動ができる方。

かかりつけ医から運動を制限されていない方。

あぐらで座る時間が数回あり、立ち上がって運動することが出来る方。

定員

20名

参加費 無料



注意事項

※ご家族以外の方の分をまとめて申し込む事はできません。

※駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

※当日の様子を撮影し、ブログやSNSに掲載する場合がございます。

※取得した個人情報は本講座のみで使用し、講座終了後は適切に廃棄させていただきます。

お問い合わせ：谷津図書館 047-471-2072