

初めての
人も！

体の硬い
人も！

肩こり
解消！

姿勢を
改善！

ヨガで 楽しくリフレッシュ！

～からだも心も軽やかに～

12月 1日

12月 8日

12月 15日

12月 22日

いずれも月曜日 午前10時～正午

【場 所】公民館貫井北分館 北町ホール

【対 象】市内在住・在勤・在学の方

【定 員】16人(多数抽選)

【参加費】無料

【持ち物】ヨガマット、飲み物、裸足になれる服装

【保 育】概ね2歳以上の未就学児5人まで
事前申し込みが必要

【応募方法】

令和7年11月12日(水)(必着)までに 貫井北センターホームページ、Eメールまたは往復はがき(1人1通)に、住所・氏名(ふりがな)、年代、電話番号、保育の有無(保育希望の場合は、子どもの氏名、年齢、性別)を明記し、公民館貫井北分館「ヨガ」係へ。



講師：笹間 牧子 さん

(ヨガ教室Yoga Rilato インストラクター)

【横浜生まれ、一児の母。20代を海外で過ごす。アイアンガーヨガ、ヴィパッサナー瞑想実践者。全米ヨガアライアンス200h、ハタヨガ・産後ヨガ・キッズヨガ指導者養成コース修了。】



住所：小金井市貫井北町 1-11-12 ☎ k020415@nifty.com

公民館貫井北分館 ☎042-385-3401



メールが送れます