

北地区の皆様へ

## 回覧

令和3年8月1日

北地区まちづくり協議会

社教部 教養委員会

# ヨガ教室のご案内

コロナ禍で運動不足の方、参加してみませんか？

日 時	① 9月 1日 (水)	19：00～20：30
	② 9月 14日 (火)	19：00～20：30
	③ 9月 29日 (水)	19：00～20：30
	④ 10月 13日 (水)	19：00～20：30
	⑤ 10月 27日 (水)	19：00～20：30

都合の良い日だけでも参加できます。

場 所	北小学校 体育館
講 師	今村咲子 先生 (ヨガインストラクター)
会 費	無料
服 装	動きやすい服装・素足で行いますが気になる方はすべらない 5本指ソックスを準備
持 物	ヨガマット・ブランケット (寒さ対策で体に掛けたりします) タオル・飲み物 (水分補給)
締切日	8月 20日 (金)



## 【申込み方法】

・ライン ・メール ・電話 ・FAX

いずれかの方法で下記の内容を北まち協へお伝え下さい。

・講座名 ・氏名 ・電話番号 ・町内会 ・参加希望日



北まち協公式ライン

〒506-0004 高山市桐生町 2-21 (北小学校内)

北地区まちづくり協議会

メールアドレス kitamachi@hidatakayama.ne.jp

・電話 (34-6009) ・FAX (77-9780)