

骨盤ヨガ教室

骨盤周りをじっくり動かして、体の歪みを整えます。続けることにより姿勢が矯正され、冷えやむくみの改善および筋肉の強化にも繋がります。是非、この機会に参加してみませんか！

期 日 12月15日(水)

時 間 <1班> 午後1時 ~ 午後2時20分

<2班> 午後2時40分 ~ 午後4時

会 場 幸田公民館 2階 ホール

対 象 20歳以上の方

定 員 各班 20人

講 師 金子 麻美 先生

費 用 無料

持 参 物 運動のできる服装・ヨガマット（お持ちの方）・
タオル・水分補給の飲み物・マスク着用

締 切 12月7日(火)必着

往復はがき、インターネットHP(幸田公民館で検索)
または公民館事務室窓口です。**ご希望の班**もご記入
のうえ、お申し込みください。



★公民館事務室でお申し込みの場合は、返信用の63円はがきをご持参ください。

※ 新型コロナウイルス感染症拡大状況によっては、中止になる場合があります。
あらかじめご了承ください。

【幸田公民館】〒861-4108 熊本市南区幸田2丁目4-1

TEL: 096-379-0211

月曜休館（但し、月曜祝日の場合は会館。翌日火曜休館）