

# 椅子ヨガ 9~11月期 受講生募集



運動したいけど続けられないと思っている方  
いませんか？椅子に座って無理なく簡単なヨガで  
健康に過ごせる身体を作りましょう!!

※初心者の方も安心してご参加ください。

日時：9~11月の原則第1、3木曜日  
10:30~12:00

※祝日等の関係で日程が変更になることもありますので  
詳細はセンター便りでご確認ください。

会場：センター2階 大広間

講師：安藤 千枝子氏（当センターやさしいヨガ講師）

持ち物：汗拭きタオル、動きやすい服装、飲み物

定員：30名 ※全6回参加可能な方

・今年度の「やさしいヨガ講座」を受講されていない方が対象  
となります。

5~7月期の「椅子ヨガ」受講者は申込可能ですが抽選順位は  
下がります。

申込期間：8月1日（木）~8月21日（水）

申込方法：センター窓口で直接お申込みください

抽選：8月29日（木）11:00~ロビーで行います

☆当選された方は、初回の講座時間にお越しください。

事前の手続き等はありません。