

令和6年度 草野公民館主催事業

こころと体を整える リラックス講座 ～やさしいハタヨガ～

6/3 6/17 7/1 ① 全3回
10:00～12:00

この夏、ヨガを
はじめてみませんか？



定員：15人 対象：成人（全3回参加できる方） 場所：草野公民館 講堂
参加費：無料 持物：タオル 飲み物 ヨガマット（貸出のご用意あり）
講師：ヨガインストラクター向井 麻野 様（草野公民館定期団体：やさしいハタヨガ講師）
申込：5/2①～5/15②に電話か来館で受付します。
応募多数の場合は5/16③に抽選し当選者のみご連絡します。

6/3
1回目
初心者
向け

6/17
2回目
骨盤
調整

7/1
3回目
筋力
アップ

☆回ごとに1つのテーマで重点的に深めていきます☆

※講座に参加後、ご希望によりサークルに加入することができます。
サークル活動日 第2・4水曜日10:00～11:30
講座の開催日とは曜日が異なりますのであらかじめご了承ください。



昨年度から活動している
草野公民館サークル
（やさしいハタヨガ）

千葉市草野公民館 043-287-3791
稲毛区園生町384-93

草野公民館→
ホームページ

