

# はじめての ヨガ教室

ココロとカラダのストレス<sup>はっさん</sup>発散や<sup>きそたいしゃ</sup>基礎代謝のアップに、ヨガをしてみませんか！

## 【日時】

令和8年5月 8日、15日、22日、29日

6月 5日、12日、19日、26日

(全8回)

いずれも金曜日／午後2時～3時30分



## 【会場】ラポールひらかた



【参加対象】高校生以上で市内在住・在職・在学の方 12名(定員を上回る場合は抽選)

【参加費】6,000円 ※教室初日にあつめます

【申込方法】はがきに①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤講座名を記入し、

下記へ送って下さい。フォーム(右記コード)可



締め切りは、令和8年4月21日(火)必着。

【送り先】〒573-1191 枚方市新町2-1-35



ラポールひらかた「はじめてのヨガ教室」係

お問い合わせは…… 枚方市立総合福祉会館 ラポールひらかた

TEL: 072-845-1602 FAX: 072-843-3320

【対応時間】平日9時～17時30分