

# はじめてのヨガ教室(夜間)

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10月7日、14日、21日、28日

11月4日、11日(全6回)

いずれも水曜日／午後7時～8時

## 【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】5,500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

締め切りは、令和8年9月24日(木)必着。 フォーム可

【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(夜間)」係



フォームは、  
9月1日(火)  
正午より  
受付開始

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